BESS M. MENSENDIECK

KÖRPERKULTUR DER FRAU



F. BRUCKMANN A.G. MÜNCHEN

KÖRPERKULTUR DER FRAU

KÖRPERKULTUR DER FRAU

Praktisch hygienische und praktisch ästhetische Winke

VON

FRAU DR. BESS M. MENSENDIECK

NEUNTE DURCHGESEHENE AUFLAGE

Mit 18 Abbildungen im Text und 79 auf Tafeln



ÜNCHEN BEI F. BRUCKMANN A.-G.

Die erste Auflage erschien 1906.
Weitere Auflagen: 1907, 1908, 1909, 1912, 1919, 1920, 1924, 19

Druck F. Bruckmann A.G., München 1925

Vorwort zur ersten Auflage

„Andererseits denke ich zuweilen, daß allgemeine und populäre Darstellungen oft sehr bedeutungsvoll für den Fortgang der Wissenschaft sind.“ Ch. Darwin an Huxley. 1865

Dies Buch ist ausschließlich für die Frau geschrieben. Es soll einem zeitgemäßen Bedürfnis dienen, daher der Möglichkeit des praktischen Alltagsgebrauchs angepaßt sein. Sein Inhalt soll ein Vademecum für jede Tageszeit, jedes Alter, für jede physische oder psychische Situation der denkenden Frau bilden.

Es liegt nicht die Absicht vor, ein „System“ an den Körper „heranzutragen“, sondern darauf aufmerksam zu machen, daß der menschliche Organismus in seinem anatomischen Aufbau und seiner physikalischen Gesetzmäßigkeit selbst ein „System“ bildet, dessen Kenntnis und richtige Verwertung der Frau wichtige Anpassungsvorteile an alle Lebensanforderungen gewährt, und ihr zugleich aus sich heraus die Möglichkeiten bietet, ihren Pflichten in der Körperästhetik gewissenhaft nachzukommen.

Die populäre Sprache und Erklärungsform muß sich dem Maße des Unverständnisses auf diesem Gebiete anpassen. Durch jahrelange Beschäftigung mit dieser Materie kenne ich den Grad der Vorstellungsarmut der Frau in allem, was die Funktionen des menschlichen Organismus anbelangt, und dieser Vorstellungsarmut, diesem zur übrigen Bildung der Frau in keinem Verhältnis stehenden Mangel an positivem Wissen habe ich mich mit der Wahl meiner Bilder, mit der Form meiner Erklärungen anpassen müssen. Der Schwerpunkt mußte also auf leichte Verständlichkeit und praktische Beispiele gelegt und daher von allem gelehrten Apparat abgesehen werden. Durch das illustrierte Anschauungsmaterial ist der Versuch gemacht worden, die textlichen Ausführungen dem Verständnis näher zu bringen. —

Vorwort zur zweiten Auflage

Unter den zahlreichen günstigen Kritiken über dieses Buch habe ich drei mit tadelnden Bemerkungen gefunden, deren Entgegnung ich hier in Kürze abmachen kann.

I. Eine Dame, welche mein Buch in einer Zeitschrift für Reformkleidung kritisiert, gibt ihrer Verwunderung darüber Ausdruck, daß ich in demselben die schwedische Heilgymnastik gar nicht erwähne.

Diese Dame hat sicher pag. 12 meines Buches nicht gelesen und scheint selbst keine klare Kenntnis von der schwedischen Heilgymnastik zu haben, sonst hätte sie auf den ersten Blick erkennen müssen, wo in meinen Übungen die wertvollen Bestandteile der schwedischen Lehre eingeflochten sind, und — sie hätte sich auch sagen müssen, daß es in unserer Zeit kein einziges Körperübungssystem gibt, das nicht mit irgendeiner seiner Wurzeln in den Lingschen Lehrboden reicht.

II. Wurde verschiedentlich Verwunderung darüber ausgedrückt, weshalb ich nicht mehr über „Atmung" geschrieben.

Diese Unterlassung hatte ihren ganz bestimmten Grund. Erstens existieren in Deutschland zahlreiche Bücher, welche das Thema „Atmung" in die Länge und die Breite behandeln, entweder tatsächlich populär, oder — wie in vielen Gesangsschulen — unter dem Versprechen populärer Darstellungsweise.

Seit 1903 existiert eine deutsche Übersetzung des wertvollsten Buches auf diesem Gebiete, eine wirklich populäre Darstellung der Atmungsfunktion unter dem Titel: „Die Kunst des Atmens" von Leo Kofler[1]). Die hervorragenden Leistungen dieses Mannes bei uns in Amerika, seine mehr als dreißigjährigen praktischen Erfahrungen befähigen ihn, über die zweckmäßigste Atmungsweise ein vertrauenswürdiges Urteil abzugeben. Daß das Beste stets von den Besten anerkannt wird, geht zur Genüge aus dem Umstand hervor, daß für die kleinere Ausgabe, dem Auszug obgenannten Werkes[2]) kein Geringerer als Geh. Med.-Rat Prof. Dr. Eulenburg die Einleitung geschrieben.

Ich fand dieses Buch im Besitz vieler Damen, mit welchen ich durch meine Tätigkeit in Deutschland in Beziehung trat. Von allen habe ich denselben Ausspruch ge-

---

[1]) „Die Kunst des Atmens" von Leo Kofler. Druck und Verlag von Breitkopf & Härtel.

[2]) „Richtig Atmen" von Leo Kofler. Mit einer Einleitung von Geh. Med.-Rat Prof. Dr. Eulenburg.

hört: daß sie sämtlich die in Leo Kofler's Buch dargelegte Atmungstechnik nicht zu verstehen vermögen. Teils vermochten sie sich kein Bild von der Aktion der beim Atmen beteiligten willkürlichen Muskulatur zu machen, teils blieb ihnen die Lage und Funktion des Zwerchfells ein Rätsel. Jedenfalls brachten sie die Übungen alle durcheinander und das Resultat ihrer selbstbelehrenden Übungen bot das Bild erstaunlichster Verwirrung dar.

Wenn nun ein solch hervorragend klar und populär geschriebenes Buch wie Leo Kofler's „Kunst des Atmens" kein Verständnis erzielen kann, so ist nur ein Schluß möglich: die Laienfrau ist noch nicht genügend in ihrer Körperkenntnis unterrichtet, um auch die populärste Darstellung dieses Gegenstandes assimilieren zu können. Ich bin daher zu der Überzeugung gekommen, daß ich mehr im gesundheitlichen Interesse meiner Leserinnen handle, wenn ich ihnen nur die Wichtigkeit der Atmungskenntnis und die Tragweite derselben im Zusammenhang mit den Alltagspflichten vortrage, als wenn ich sie in Versuchung führe, durch unrichtig ausgeführte Übungen sich zu schaden. Die Erfahrung in meinen praktischen Kursen hat mich gelehrt, daß die Frauen ohne Beisein eines Lehrers mit Atmungsgymnastik nicht zu betrauen sind. Man braucht nur Gesangseleven bei ihren theoretisch absolutistischen Erörterungen oder bei ihrer Ausführung der Atemgymnastik zu belauschen, um sich von der verkehrten Begriffsbildung ihrer anatomischen Kenntnis gründlich zu überzeugen. Es hieße Eulen nach Athen tragen, wollte ich die Flut der schon vorhandenen und noch immer nicht assimilierten Literatur auf diesem Gebiete noch um einen Tropfen vermehren. Ich ziehe die langsamere, aber sicherere Aufklärung durch persönlichen Unterricht vor, da ich gerade auf diesem Gebiete Halbwissen für schädlicher erachte, als naive Unwissenheit.

III. Wurde mir der Vorwurf gemacht, daß ich den Bestrebungen, die von so vielen berufenen Helfern dem Reformgewand entgegengebracht würden, nicht genug Anerkennung zuteil werden lasse.

Daß dies keineswegs der Fall ist, möchte ich durch nachstehende Begründungen erläutern.

Meine in der I. Auflage enthaltenen Einwürfe gründeten

sich auf die Tatsache, daß ich in meinen praktischen Kursen Gelegenheit gehabt hatte, viele, sehr viele Reformtrachtenenthusiastinnen zu untersuchen und des Längeren zu beobachten. Es waren meist unverheiratete Damen (darunter auch ausübende Turnlehrerinnen), die mit wahrem Feuereifer die Korsettlosigkeit und das Reformgewand vertraten.

Ohne Ausnahme fand ich bei sämtlichen dieser Damen einen unverhältnismäßig großen Bauch. Sobald ich die Atemprobe machte, erkannte ich auch die Ursache: falsche Ausatmung. Halb erstaunt, halb beleidigt oder in kampfbereitem Tone erhielt ich die geharnischte Antwort: „Ich betreibe aber doch jetzt das Richtige —: **„Zwerchfellatmung!“** Allerdings betreiben sie diese, aber ohne Unterscheidung zwischen Ein- und Ausatmung. Es ist der größte Fehler der heute existierenden Literatur über die Atmung, daß (mit Ausnahme von Kofler) eine Menge über die Einatmung und äußerst wenig oder Unrichtiges über die Ausatmung geboten wird.

Nun das abgelegte Korsett die Bauchwand der Frau nicht mehr mechanisch anhält, können die durch dessen Unterstützung geschwächten, erschlafften Bauchmuskeln die zurückhaltende Bewegung der Bauchdecke bei der Ausatmung nicht mehr selbst ausführen. Die Folge ist, daß bei der Ausatmung der Bauch vorgestülpt wird und sich ausdehnt.

Und was ist die unmittelbare Konsequenz dieser Entdeckung?

Man klagt jetzt mit der Logik der Unwissenden nebst der Korsettlosigkeit das Reformgewand an, daß es deformierend wirke, weil man noch nicht unterscheiden gelernt hat, wo der wahre Fehler liegt. Ich wiederhole daher jedes Wort, das ich diesbezüglich in der I. Auflage gesagt, und glaube damit dem Reformgewand einen sichereren Boden in der Zukunft zu schaffen, als wenn ich es heute, bei noch fehlerhafter schlechter Atmung bedingungslos advoziere.

Wenn die Enthusiasten für Reformkleidung ihr Ziel — das ich in seiner hygienischen Tendenz außerordentlich hochschätze — bald und in vollem Umfange erreichen wollen, dann sollten sie in ihren Zentralstellen Atem-

schulung mit Demonstrationen am nackten Körper einrichten. Die vorteilhafte Veränderung, welche der benachteiligte Körper durch richtiges Atmen erfährt, würde dem Reformgewand neue Phasen des Interesses und der Anerkennung sichern. Wir wissen alle, daß die Reformtracht sich ästhetisch besser ausnimmt auf schlanken Figuren als auf untersetzten. Da aber gerade eine fehlerhafte Atmungsweise die Figur der Frau untersetzt gestaltet, während eine gute Atmungsweise die Figur in der Taille streckt (und den Bauch abflacht), so ist eine richtige Atmungsweise der nötigste Beistand zur endlichen Erlangung des Reformgewandes.

Zu diesem Atmungsunterricht würde dann auch gehören, daß man die korsettlose Frau auf die Deformierung einer anderen Körperzone aufmerksam macht, welche dadurch entsteht, daß sie zufolge ungenügender Ein- und falscher Ausatmung beim **Reden** die vordere Brustwand unterhalb des Brustbeines stoßweise vorwölbt, und so auch die Region über dem Bauch (vom Laien Magengrube genannt) heraustreibt[1]), so daß der unförmige Umfang schon unterhalb des Brustbeins beginnt und damit die Deformierung einleitet, welche in der medizinischen Wissenschaft als „Froschbauch" bezeichnet wird.

Auch in dieser Region wird die Ausweitung des Frauenkörpers dem Reformgewand zur Last gelegt, während in Wirklichkeit nur die vollständige Anarchie der Atmungsordnung die Schuld trägt. Die Atmungsunordnung bestand schon zur Zeit der Korsettierung; sie wurde nur vor der Ablegung des Schnürleibs infolge des mechanischen Widerstandes in anderen Körperzonen ausgeübt, als nach der Ablegung desselben.

Da ich bei meinem Unterricht keinerlei Blusen, sondern nur ärmellose dekolletierte Unterleibchen gestatte (sog. Korsettschoner), so bin ich in der Lage, nicht nur selbst alle Atemmängel zu entdecken und zu verfolgen, sondern dieselben auch sofort den Damen untereinander ad oculos demonstrieren zu können, womit bei einem anatomisch un-

---

[1]) Es ist dies die unbewußte Anwendung einer Atmungsweise, wie Leo Kofler sie Seite 55 (3) als Übung empfiehlt, welche ich aber, ihrer verderblichen ausdehnenden Wirkung wegen, selbst als Übung entschieden verwerfe.

geschulten Begriffsvermögen mehr zu erreichen ist, als mit der kristallklarsten wörtlichen Definition.

Unverständlich ist mir, wie bei den hygienischen Reformbestrebungen für das Turngewand, wofür auch ärztlicher Rat beigezogen wurde, der große Matrosenkragen als Verzierung zugelassen wurde. Erstens gestattet derselbe nicht, die Stellung der Schulterblätter in beiden Ebenen genau zu kontrollieren, da er dieselben teilweise oder ganz bedeckt. Zweitens verhindert er die genaue Beobachtung der verderblichen Schlüsselbeinatmung. Drittens verdeckt er in der Frontansicht die Schulterkonturen, so daß nicht mit Sicherheit festzustellen ist, ob die Schultern gleich hoch gehalten werden. Viertens verhindert er (da er meistens auch noch unhygienisch steif gefüttert ist) die Ventilation. Er verursacht infolge der gymnastischen Bewegungen eine Extra-Erwärmung der Nacken-Rückenpartie, der obere Teil der Lunge wird unverhältnismäßig erwärmt und die Haut wird zum Transpirieren gebracht. Ein Handgriff unter einen solchen Kragen nach einer Anzahl Übungen wird den Interessierten überzeugen, was dieser von der Hygiene sanktionierte Schmuck anzurichten vermag, sobald die Turnenden aus der erwärmenden Aktivität in den abkühlenden Ruhezustand übergehen.

New York, im April 1907

Bess M. Mensendieck

Vorwort zur dritten Auflage

Die dritte Auflage gibt mir Veranlassung, an dieser Stelle meinen Dank abzustatten für die zahllosen Beweise der Anerkennung von seiten denkender und gebildeter Frauen.

Dieser Dank gilt ebenso den jüngsten wie den ältesten Frauen, die sich in den praktischen Kursen mit unentwegter Energie vertrauensvoll unter meine Leitung gestellt haben. Solch tatenfreudiges Entgegenkommen erleichtert die Mühseligkeit der Arbeit selbst sowie die Opfer und Unbequemlichkeiten des wechselnden Aufenthalts, wie sie mit den sich stetig häufenden Einladungen zu Vorträgen und Kursen aus vielen Städten Deutschlands verbunden sind.

Für den seine ganze Kraft einsetzenden Menschen gibt es keinen erfreulicheren Lohn als das wachsende Vertrauen derer, die dieser Arbeit bedürfen.

Andrerseits lag für mich in jeder objektiven Kritik ein erneuter Ansporn zu weiteren Anstrengungen. Auch an diese meine Kritiker wie an die vielen Ärzte, welche, — meine Arbeit mit entgegenkommendem Verständnis prüfend, — mir sowohl im Druck als auch in brieflichen Zuschriften warme Anerkennung haben zuteil werden lassen, richte ich meinen aufrichtigen Dank.

Da ich des öfteren von Damen briefliche Anfragen erhalte, ob ich mich gegen das deutsche Turnen wende, möchte ich hier noch mehr präzisierend [obwohl ich annahm, daß das aus meinem Buch deutlich hervorginge] die Antwort wiederholen, die ich auf diese Frage gebe.

Ich stelle mich mit meinen Bestrebungen gegen kein einziges Turnsystem. Objektiv betrachtet gibt es weder ein ausschließlich schwedisches, noch ein in Italien erfundenes, noch ein ausschließlich amerikanisches oder deutsches Turnen.

Alles Turnen besteht in Leibesübungen, d. h. in Bewegungsübungen für die gegebene Anzahl Muskeln, die in unserm Leibe angelegt sind. Wie wir die Musik üben, indem wir aus einzelnen Tönen Akkorde und Läufe bilden, so greifen wir aus den Muskeln die Übungsakkorde heraus.

Leibesübungen trieben und treiben alle Völker, und stets auf derselben Grundlage, derselben Anzahl Muskeln und Gelenke. Davon stellt das eine Land diese, das andere jene Kombinationen zusammen — am systematischsten bei Militär.

Es kommt nicht darauf an, ob diese Leibesübungen künstlich auf physiologischer Grundlage ausgeklügelt oder empirisch vom Indianervater auf den Indianersohn übertragen werden.

Der Wert aller Leibesübungen besteht darin, daß das Endergebnis derselben sich mit dem angestrebten Zweck deckt.

Seit Jahrtausenden war der Zweck der Leibesübungen für den Mann, ihn für den Krieg oder für den Kampf ums Dasein geschickt zu machen.

Nicht parallel mit dieser Instandhaltung des männlichen Körpers lief die Sorge, auch dem Frauenkörper Kraft und Schönheit zu vermitteln. Wir finden im Gegenteil eine Tendenz zur Degeneration.

Als sich endlich die Einsicht geltend machte, daß auch der weibliche Körper einer „Instandhaltung“ bedürfe, wurden ihm von männlicher Seite die Muskelübungen vorgeschrieben, die ihn regenerieren sollten. Bei diesem „Verfügen“ wurde aber außer acht gelassen, daß der so lange vernachlässigte Körper der Frau sich in einem Zustande befand, der erst einer gründlichen Inspizierung von sachverständiger Seite bedurfte, ehe man Tempo und Intensität, resp. Verallgemeinerung der Übungen vorschlug. Es fällt beim Militär niemandem ein, einen Mann einzustellen, der nicht zuvor nackt untersucht worden wäre. Aber man stellt in Turnriegen verdeckte Frauenkörper ein, die man nicht eingestellt haben würde, wenn man sie zuvor nackt geprüft hätte und die sich nicht hätten einstellen lassen, wenn sie darüber unterrichtet wären, daß sie für manche der ihnen zugewiesenen Bewegungsaufgaben überhaupt körperlich noch nicht „instand“ gesetzt sind. Dies ist das spezielle Ziel, welches ich mit meinen Bestrebungen verfolge. Auf die lange Zeit völliger Vernachlässigung soll die Frau erst lernen s e l b s t zu erkennen, w o es ihr fehlt, gesundheitlich sowohl als ästhetisch. Sie kann den Körper nichts lehren, ehe sie nicht von ihm gelernt hat. Sie soll erst ihr E i g e n m a t e r i a l an Kraft und Schwäche kennen lernen und sich Rechenschaft geben über das Wesen der Technik beim Turnen — sie soll erst lernen, ihre Körpermaschine zu m o n t i e r e n. Ist die Maschine montiert, so mag so viel Dampf angedreht werden, als sie aushält — aber erst dann. Bei einer schlecht montierten Maschine nützen sich nicht nur die Einzelteile ab, sondern auch die geleistete Arbeit deckt sich nicht mit dem Rechenexempel, für das sie eingestellt wurde.

Dies Montieren des weiblichen Körpers habe ich mir zur Aufgabe gemacht. Ist die Fähigkeit erworben, Muskeln und Gelenke nach der ihnen übergeordneten mechanischen Gesetzmäßigkeit zu handhaben, so mag man dem gut parierenden Körper gern die Freude am „Austoben“ lassen, sofern Überschuß an Kraft und Austobebedürfnis

den Frauenkörper ans Reck oder in andere heftige Bewegungen treiben.

Hat der Körper Atemtätigkeit und Muskeltätigkeit so zu vereinbaren gewußt, daß ohne Schädigung des Halses oder anderer Körperpartien gearbeitet werden kann, so mag er jedem physischen Übermut Genüge leisten — einerlei ob in deutscher, schwedischer oder amerikanischer Zusammensetzung von Turnakkorden.

Der direkte Zweck, die Frau zur physischen Widerstandsfähigkeit im Kampf ums Dasein zu erziehen, ist ein anderer als der des Mannes — ihre Körperübungen werden darum stets von denen des Mannes differieren müssen, und sie werden erst dann ihr ganzes Eigengepräge erlangen, wenn sie von Frauen mit ausgedacht und von Frauen allein die Frauen gelehrt werden. Letzteres ist schon aus dem Grunde eine logische Forderung, weil für den Körper dann am meisten durch Leibesübungen geleistet werden kann, wenn er am wenigsten bekleidet ist.

Köln a. Rh., März 1908

Bess M. Mensendieck

Für die fünfte Auflage wurden die Übungstafeln mit Verwertung der neuesten Fortschritte der Reproduktionstechnik vollkommen neu hergestellt, während der Text einen sorgfältig durchgesehenen, aber textlich unveränderten Abdruck der dritten und vierten Auflage darstellt. Der Titel des Buches wurde von „Körperkultur des Weibes“ in „Körperkultur der Frau“ umgeändert.

München, im Mai 1912

Die Verlagsanstalt

Die sechste, siebente und achte Auflage sind unveränderte Abdrucke der fünften. Die neunte Auflage wurde von der Verfasserin selbst durchgesehen und ergänzt.

München, Juli 1925

Die Verlagsanstalt

INHALTS-ÜBERSICHT

I. TEIL

Einleitung

Von der Mehrzahl der Kulturmenschen werden die Funktionen des Körpers als etwas „Selbstverständliches" hingenommen.

Eventuelles Nachdenken darüber wird dem bezahlten Arzte anheimgestellt, von dem gegen eine entsprechende Summe Geldes verlangt wird, daß er nicht nur über seine eigenen, sondern hauptsächlich auch über die Körperfunktionen einer gewissen Anzahl a n d e r e r Menschen — seiner Patienten — nachdenke und Bescheid wisse.

Daß auch das nicht-ärztliche Einzelindividuum über Zweck, Aufbau, Anordnung und Gesetzmäßigkeit seines p h y s i s c h e n Ichs nachdenken könnte oder gar s o l l t e, kommt den Wenigsten in den Sinn. Die subalterne Laienehrfurcht vor der akademischen Wissensausrüstung hat zu solch unumstößlich gesetzmäßiger Urteilsbegebung am Nächstliegenden geführt, daß sogar der Besitzer des gesunden Körpers das Nachdenken über denselben nicht s e l b s t besorgt, sondern diese Pflicht gedankenlos nur dem geprüften Akademiker anheimstellt.

Man soll über sein physisches Ich nachdenken

An Körperkultur als Pflicht denkt niemand. Der Körper ist doch ein „Naturgebilde" — was hat er mit „Kultur" zu tun?

Die verschiedensten Einflüsse des modernen Lebens bringen es mit sich, daß die Kluft zwischen Natur und Wirklichkeit immer gewaltiger klafft — daß die Natur in den verschiedensten Richtungen beeinflußt, verändert wird.

Leidet nun die „natürliche" Körperbeschaffenheit unter dem Einfluß der Kultur, oder wird sie durch dieselbe vervollkommnet?

Wechselbeziehungen zwischen Körper- und Kulturleben

Es findet beides statt. Der Körper leidet durch den Einfluß der Kultur, und kann andrerseits durch sie vervollkommnet werden.

Der menschliche Körper ist eines der wunderbarsten Naturgebilde, die es gibt. Hätte er nur Naturzustandsbedingungen zu erfüllen, so würden seine Funktionen wohl, wie bei den Tieren, sich der naturgemäßen Anordnung entsprechend, normal abwickeln. Der Körper der Kulturmenschen lebt aber in anderen als Naturzustandsbedingungen. Er lebt in der Kultur unter erschwerten Daseinsverhältnissen.

Es werden mehr Anforderungen und namentlich mehr einseitige Anforderungen an ihn gestellt, als im Naturzustande. Infolge seiner Akkommodationsfähigkeit paßt er sich wohl den gesteigerten Schwierigkeiten an, — aber er verschlechtert sich dabei auch wieder in mancherlei Beziehungen.

Leistungsfähigkeit des Körpers zu erhöhen suchen

An Hand solcher Erkenntnis handelt es sich nun darum, diesen schädlichen Einwirkungen des Kulturlebens auf den Organismus entgegenzutreten, und zwar mit Hilfe der Kultur selbst. Nicht aber, um den Körper wieder auf die Naturzustandsbedingungen zurückzubringen, sondern um ihn noch weiter anpassungsfähig zu machen an die Anforderungen des Kulturlebens; d. h. also: ihn noch leistungsfähiger für seine erschwerten Lebensbedingungen zu gestalten.

Um dies anzustreben, sollte zunächst auch von Laien eine genauere Kenntnis der Struktur des gesunden Körpers, sowie der Gesetze seiner Funktionen erworben werden. Dann, wenn der Organismus in der innigen Beziehung seiner Teile zueinander bekannt ist, soll mittels dieser Kenntnisse gewuchert werden, um durch sie aus den von der Natur verliehenen Körpervorzügen den größtmöglichen Vorteil für die Zwecke des Kulturlebens zu ziehen. Mit einem Worte: wissentlich, selbstbestimmend die vorteilhafteste Anpassung des Naturzustandes an den Kulturzustand herbeizuführen.

Ähnlich, wie ein Wasserfall in der Natur jahrhundertelang seine Kräfte in sich verschließend existieren kann, ohne daß sie nutzbar gemacht werden. Von dem Moment an aber, wo man ihn mit den Mitteln der Kultur studiert hat, kann man die weitabliegendsten Vorteile aus ihm herausholen, die profitabelste Anwendung seiner Eigenschaften für Kulturzwecke erreichen.

Auch der Frauenkörper war bislang der Träger gewisser Kräfte, welche seine Besitzerin als „automatisch" wirkend auffaßte. Eine Maschine, zu welcher nur die Ärzte den Schlüssel hatten.

Frauenkörper, der Träger unausgenützter Kräfte

Vielleicht aber interessiert es doch einige der Trägerinnen dieser Kräfte, zu erfahren, wie ihre Leiber zusammengesetzt sind, inwiefern ihnen selbst eine Oberherrschaft über ihren Körper zusteht, in welcher Weise diese Körperkräfte im Dienste der Gesundheit zu Fortpflanzungszwecken und Schönheitsidealen wirksamer anzuwenden, Kräfteersparnisse, Existenzvorteile zu erzielen, und wie die vollkommenste Anpassung, die größtmögliche Ausnützung für die komplizierten Anforderungen des Kulturlebens aus diesem Organismus möglich zu machen sind.

Die unvergleichlich wertvolle Rolle, welche dem menschlichen Körper in dem Interessenkreise der Kultur zukommt, läßt es keineswegs überflüssig erscheinen, daß auch die Frauen sich mit diesem Thema eingehendst beschäftigen, damit sie befähigt werden, in jeder Lebensäußerung das Entwicklungsfähige zu erfassen, befähigt, im Geringen den *großen* Zug zu entdecken, einen Blick für den Zusammenhang des vielgestaltigen Lebens zu erwerben, aus kleinen Entwicklungen die Größe der allgemeinen Weltschicksale auch von diesem Gebiete aus zu abstrahieren.

Das Kulturstadium, in welchem wir uns heute befinden, zeigt die Tendenz, den Hauptwert des menschlichen Daseins in der raffiniertesten Entwicklung der *Geistes*fähigkeiten zu erblicken; und da diese Bestrebung in der allumfassendsten erschöpfendsten Weise bis zur äußersten Grenze der Gehirnkapazität getrieben wird, so ist jedes „Mehr" über eine gewisse Grenze hinaus notwendig mit einer Spezialisierung und damit Einseitigkeit der Wissenschaften verbunden. Von diesen Spezialwissenschaften ist dann bald die eine, bald die andere, je nach dem Reifegrad ihres praktischen Lebenswertes zur Popularität geneigt.

Heutiges Kulturstadium huldigt nur den *geistigen* Fähigkeiten

So sehen wir beispielsweise in unserer Zeit die Naturwissenschaften auf dem Gebiete der *Hygiene* aus ihrer theoretischen Exklusivität heraustreten und sich den Forderungen des praktischen Alltagslebens zuneigen.

Hygienische Tendenzen

Auf Hygiene wird heutzutage alles zugeschnitten, was dem unter Kulturschwierigkeiten lebenden menschlichen Organismus frommen soll. Helle Wohnungen, luftige Schlaf-, Schul- und Arbeitsräume, adäquate Ernährung in allen Lebensaltern, Korrektion von Ernährungsstörungen durch Sanatorien, Massenvernichtung schädlicher Bakterien, Absonderung ansteckend Kranker, Sterilisierung aller verdächtigen Nahrungsmittel — all diese Erkenntnisschätze trägt der unermüdliche Fleiß des Forschers an den modernen Menschen heran. Zu keiner Zeit hat die Wissenschaft so viel getan, um dem Menschen die Mittel an die Hand zu geben, seinen Körper von außen her, d. h. durch fremde Einsicht, gegen alle Schäden zu immunisieren. Aber auch zu keiner Zeit bestand, im Verhältnis zum Reichtum der Mittel, beim Laien eine solch unverzeihliche Ignoranz über die Beschaffenheit dieses Körpers selbst.

Millionen von Menschen sind eifrig darauf bedacht, ihren Leib vor Schaden, Überanstrengung, Krankheit — vor dem Tode zu bewahren, und nur einige Hunderttausend, d. h. die bestehende Anzahl von Ärzten, kennt den Bau und die Funktionen des menschlichen Organismus. Ist diese Tatsache in unserer Zeit des fortgeschrittenen Allgemeinwissens nicht eine Absurdität?

Von Sonne, Mond und Sternen, von Hieroglyphen und Runen, von der fernsten Vergangenheit und dem fernsten Jenseits vermögen uns die Kinder der Jetztzeit geläufig zu erzählen, aber von dem Naheliegendsten: von der Struktur und den Funktionen des Körpers, in welchem sich ihr ganzes Erdendasein in guten und bösen Tagen abspielt, des Körpers, den der Dogmatiker das „Ebenbild Gottes" und der Naturwissenschaftler das „wunderbarste Gebilde der kunstreichen Werkmeisterin Natur" nennt, was wissen sie darüber?

Wenn man zusieht, welche Unsummen von Geld jedes Jahr für Badereisen, Spezialkuren, Sanatorien und alle anderen Flickmethoden des menschlichen Organismus verausgabt werden, wie der Kultus der kaufbaren Hygiene von Handel und Industrie ausgenützt und ihr von Laienmund Weihrauch gestreut wird — und wenn man dann anderseits wahrnimmt, auf welch unvorbereiteten

Kaufbare Hygiene

Boden diese beim Arzt, beim Apotheker, beim Industriellen „gekaufte" Hygiene verpflanzt wird, dann drängt sich einem wohl ein Vergleich auf, etwa mit einem großen Volke, das maßlos stolz auf den Besitz von einigen Millionen Büchern wäre — selbst aber die Kunst des Lesens und Schreibens nicht kennte, sondern sich den Inhalt jenes Bücherschatzes auf öffentlichem Markte von einer Anzahl honorierter schriftkundiger Männer vorlesen ließe!

Wäre dem nicht so, d. h. wäre die in Familienjournalen, Zeitungsannoncen, in den Läden, in den Sanatorien seit Jahren gepredigte und gepriesene Hygiene statt eines angebotenen Kaufobjektes etwas vom subjektiven Verständnis der Menge Gefordertes, ein Bedürfnis, so müßten zweifellos heute schon, was Körpervollkommenheit anbelangt, normale Menschentypen in überwiegender Zahl vor unseren kritischen Augen stehen. Was aber zeigt uns die Wirklichkeit?

Trotz vollkommenster Behandlung des Säuglings mit dem ganzen komplizierten Apparat wissenschaftlicher Subtilitäten, trotz der weiter darauffolgenden Anwendung hygienischer Verordnungen in den Temperatur- und Badeverhältnissen, den Jäger- und Lahmannkleidungsnormen sehen wir doch, wie tagtäglich eine beträchtliche Anzahl wenig resistent aussehender Menschenpflänzchen der Schule zugeführt werden.

Trotz hygienischer Hilfsmittel noch immer schwächliche Schulkinder

Wir sehen, wie diese jungen Menschenkörper unter garantiert sicheren hygienischen Bedingungen mit minimalster Arbeitsstundenberechnung in normal temperierten Räumen, bei wissenschaftlich verbürgten Beleuchtungs- und Sitzverhältnissen auf die **Geistes**anforderungen des modernen Kulturlebens gedrillt werden.

Und in welcher **Körper**verfassung sehen wir sie das verbürgt hygienisch eingerichtete Entwicklungsinstitut verlassen?

Die Knaben als Primaner mit kenntnisschwerem Kopf, schmaler Brust, krummem Rücken, schlapper Haltung, blaß und kurzsichtig.[1])

[1]) Nach Preyer waren von 1000 Einjährigen eines Jahrganges 134 kurzsichtig, 340 hatten nicht die erforderliche Brustweite, 114 waren zum Kriegsdienste untauglich, während unter 1000 Gemeinen, also aus der unteren Volksschichte, nur 1 kurzsichtig, 267 wegen allgemeiner Körperschwäche, 73 als untauglich zurückgewiesen wurden.

Wir sehen die Mädchen reich an höherer Geistesbildung die Schulen verlassen, die Körper verhockt und physiologisch in mehr als einer Hinsicht mangelhaft funktionierend.[1])

Doch, wer betrachtet das als ein Unglück?

Der einseitig geistig angestrengte schlappe Körper des Jünglings kam früher in eine 1—2 jährige Körperkorrektur beim Militär — der einseitig geistig angestrengte, verhockte Organismus des Mädchens aber kommt ins Seminar oder in den Anstandsdrill, was gleichbedeutend ist mit Diskontinuität der Entwicklung des Körpers.

Nach 1—3 Jahren hört beim jungen Manne alle erlernte Körperperfektion wieder auf. Er verhockt seine herausgeturnte Militärbrust, seine Parademarschbeine aufs neue beim Studium, auf dem Bureau oder hinter dem Kontortisch; während beim jungen Mädchen nach einigen weiteren sitzend zugebrachten „Kurs"-Jahren um dieselbe Zeit die eingreifendsten Anforderungen an die physische Leistungsfähigkeit ihres Körpers herantreten: Ehe, Vollgeburten, Frühgeburten, Stillen, ungewohntes Stehen im Haushalte, Unruhe des Nachts mit gesunden und kranken Kindern usw.

Wie steht es bei Mann und Weib um den Körper mit 30 Jahren

Nach einigen Jahren dann, so gegen dreißig, welches Bild gewährt da der Anblick beider? Wie präsentiert sich der Körper des jungen Mannes, der mit Soxhlet genährt, mit Kaltwassersystem abgehärtet, mit Football, Tennis und Turnen gestärkt, mit Luftbädern und Zander erfrischt, in streng hygienischen Schulräumen auf tadellosen Normalbänken gesessen, der 1—2 Jahre lang beim Militär die gewölbteste Männerbrust, die sieghafteste Kopfhaltung, die strammsten Paradebeine, den idealsten Hüftgang erworben?

Was bietet sich dem kritischen Auge von alledem zur Zeit seiner höchsten Blüte, in den dreißiger Jahren?

Eine vorgeneigte Kopfhaltung, eine größere Rücken- als Brustwölbung, eine Abdomenzunahme, die man wohl nicht

---

[1]) Wer einen überzeugenden Beleg für diese Tatsache gewinnen will, der sehe sich die jugendlichen Körper einer Klasse von Seminaristinnen an. Ein bedauerlicher Anblick vom Gesichtspunkte der Erwartung jugendlicher Elastizität, Frische, körperlicher Lebensbereitschaft. Von Schönheitsansprüchen dieses Blütenalters gar nicht zu sprechen.

mit Unrecht als „Alkohol-Taille" ansprechen dürfte, statt Schenkelhüftgang Kniegang, statt Muskelstraffheit beginnende Muskelschlappheit, statt Muskelreichtum Fettreichtum.

Und der Frauenkörper mit 30 Jahren?

Wie hat er die Erfüllung der Aufgaben bestanden, die man die „edelsten", „vornehmsten" des Frauenlebens nennt?

Schon ein kritischer Blick auf die Profillinie des Körpers verrät bei ihr wie beim Mann die Schönheitseinbuße. In Ruhestellung und Bewegung fällt die nachteilige Veränderung ins Auge. Und das schon bei verhülltem Körper, denn der unverhüllte redet eine noch viel deutlichere Sprache.

Prüfen wir nun im Interesse der gesunden Schönheit den Frauenkörper unverhüllt in dieser seiner Blütezeit und nachdem er in die Periode der von der Ethik als „höchststehender" bezeichneten Aufgabe eingetreten ist.

Die Veränderung ist eine schmerzliche.

Zerstörte Körperschönheit der Frau

Wir werden die äußerlich zerstörte Schönheit des Busens in Haut, Form und Ansatz gewahr, ein vorgewölbtes gesenktes Abdomen, zerstört in seiner glatten Oberfläche; in bezug auf die Kontur entweder formlos überfettet oder hängend und schlapp.

Fettreichtum

In ersterem Falle wuchern mächtige Fettwülste auf Hüften und Gesäß, zwei- und dreifache Fettwülste unter den Brüsten, häufig gesenkte vortretende Leber, oder eine gesamte Senkung von Magen und Eingeweiden, und eine gänzliche Verwischung derjenigen Linie, die wir heute Taille nennen, und die selbst bei der Venus von Milo einigermaßen konisch zuläuft.

Magerkeit

Bei den abgemagerten Ehefrauen sehen wir statt Linienverwischung durch Fettreichtum schlaffe Faltenzüge, unter denen alle Plastik wie weggewischt, verstrichen erscheint und so der Vorherrschaft des Knochengerüstes den Rang nicht mehr streitig macht. Bei meist allen sehen wir vorstehende Knie, entstanden durch schlechte Lastverteilung des Körpers und dem aus derselben resultierenden typischen Kniegang der Frau (siehe Illustr. II. Teil Nr. 1), wir sehen durch Abmagerung eingebüßte Arm- und Beinschönheit, dazu in vielen Fällen

als Folgen der Schwangerschaft an den Beinen krause blaue Krampfaderknollen oder rote Netze von Arterienerweiterungen. Und erst der Gang — die Bewegungen! Traurig, ungerecht möchte uns die Schönheitseinbuße durch die Mutterschaft erscheinen.

Unwillkürlich drängt sich einem die Frage auf:

Ist es eine Naturnotwendigkeit, daß die Frau durch die Funktionen der Ehe, hauptsächlich aber nach dem Geburtsakt, ihre Körperformen, ihre Körpervorzüge einbüßen muß oder nicht?

Sollen diese Nachteile gedankenlos hingenommen werden, oder ist es in unsere Macht gegeben, ganze, unverkümmerte Menschenformen nicht nur zu schaffen, sondern auch zu erhalten?

„Auch Schönheit wird dir nicht umsonst", sagt Nietzsche. Der Kampf um die Schönheit muß von der Frau als etwas menschlich Bedeutungsvolles, als eine ernste Aufgabe, eine **Rassenpflicht** aufgefaßt werden, sie muß tiefer in das Verständnis des belebten Organismus einzudringen suchen und die Schönheit vom hygienischen sowohl als vom plastisch-anatomischen Standpunkte aus pflegen lernen.

I.

Religion und Körperpflege

Das kulturgeschichtliche Leben hat eine vielgestaltige Entwicklung. Jede Kulturstufe hat ihre Mängel und ihre Vorzüge, ihre Wertschätzungen und ihre Geringschätzungen. Das Charakteristische unserer Zeit besteht darin, daß wir „Erziehung" gleichsetzen mit einseitiger Geistesvervollkommnung.

Bei dieser vorwiegend geistigen Erziehung wird der Macht und Verwirklichung des Idealen in körperlicher Beziehung nur wenig Raum gegönnt.[1])

Man wird hiegegen vielleicht den Einwand geltend machen: „wir sind aber doch in der Körperhygiene unendlich viel weiter vorgeschritten als beispielsweise unsere Voreltern!"

Gewiß sind wir das im Verhältnis zu Überlieferungen, die uns von den körperlichen Gepflogenheiten der nachklassischen Zeiten vorliegen. Wenn wir z. B. lesen: „Ritter und Minnesänger pflegten nie zu baden und äußerst selten sich zu waschen. Mönche und Nonnen wurden oft mit schweren Kirchenstrafen belegt, weil sie in sündhafter Eitelkeit zu oft gebadet hatten."

Im Gegensatz zu Mohammed und andern Religionsstiftern, welche aus hygienischen Rücksichten das rituelle Bad gestiftet hatten, abhorreszierte das Christentum das Baden. Die christliche Auffassung des Mittelalters war dem Interesse und der Förderung des Gesundheitswohles nicht günstig.

Verachtung des Körpers

Das Christentum kümmerte sich anfangs wenig darum, den Leib zu pflegen, ihm galt, trotzdem „Gottes Ebenbild" angenommen wurde, der Körper als etwas, was dem Heil der Seele entgegensteht und möglichst zu bekämpfen ist. Es wurde zum Verdienst, und der hl. Agnes rühmte man

[1]) Die Durchschnittszahl der Schulstunden nebst Schulaufgabenzeit ergibt, daß 20 Teile der freien Zeit der geistigen Bildung, dagegen einer nur der leiblichen dienen.

es nach, daß sie aus Frömmigkeit sich jedes Bad versagte. Athanasius erzählt mit Entzücken, daß S. Antonius, der Vater der Mönche, nachdem er alt geworden, sich niemals mehr die Füße wusch.[1])

Diese Theorie war so mächtig, daß ihre Anhänger in leiblicher Beziehung unter das Niveau wilder Tiere herabsanken, und als Eremiten in Höhlen wilder Tiere nackt und ungepflegt von Kräutern lebten.

Daß sich aus solcher Verachtung des Körpers auch das Zölibat entwickeln mußte, liegt auf der Hand.

Heute lachen wir über die damalige einseitige Betätigung des Geistes, aber schließlich war doch nur die Art der damaligen körperlichen Vernachlässigung eine andere als die, deren wir uns heute schuldig machen. Wir waschen uns zwar heute wieder, mit Kneipps Hilfe sogar vielleicht reichlich, — aber im Verhältnis zum höheren Niveau des heutigen Bildungsstandes, und namentlich im Verhältnis zu den gesteigerten gesundheitlichen Nachteilen unseres komplizierten Kulturlebens, geben auch wir der Geistesbildung einen zu unheilvollen Vorzug.

Nun ist aber, wie ein Ästhetiker der Neuzeit trefflich sagt, der Mensch nicht nur Träger des Geistes wie ein Buch, in dem sich geistige Inhalte wie in einem indifferenten Gefäße zusammenfinden, sondern seine Geistigkeit hat eine Form von Fleisch und Blut, die auf bestimmten anatomischen und physiologischen Gesetzen basiert und funktioniert.

Wer diese Struktur nicht berücksichtigt und ihre physiologischen Funktionen vernachlässigt, der macht sich nicht nur zum Fremdling am eigenen Körper, sondern er versündigt sich auch in gesundheitlicher und schönheitlicher Beziehung an der körperlichen Gestaltung künftiger Generationen. Aus diesem Grunde halte ich die Kenntnis des Körperbaues bei den Frauen für etwas überaus Wichtiges und Erleuchtendes. Der erhöhte intellektuelle Anteil der Frau an erzieherischen Lebensfragen bringt ein lebhafteres Bedürfnis nach Kenntnissen auf gewissen Gebieten hervor, denen man früher keine Beachtung schenken zu müssen glaubte. Es ist allmählich notwendig geworden, daß die Frau nicht nur als „Zu-

Verantwortung der Frau gegenüber künftigen Generationen

[1]) Lecky, History of European Morals. 3. Aufl. London 1877.

schauerin“ der Erziehung gegenübersteht, sondern daß sie sich auch in das Verständnis der Verantwortung gegen künftige Generationen einlebt.

Man muß nur nicht denken, daß der Weg aller Erkenntnis auf diesem Gebiete nur über den Doktortitel und ein Akademieexamen führt. Die Frau sollte mitten in diesem Hochachtungsdelirium des theoretischen Wissens unserer Zeit zuweilen einmal wieder mutig auf das eigentlichste Evaprärogativ zurückgreifen und die toten Kenntnisse der Schulwissenschaft durch praktische Anschauung beleben und ergänzen. Vieles kann sie mit Hilfe ihres spezifisch weiblichen Scharfsinnes von selbst ergründen und geschickt anwenden. Auch in der privaten Tätigkeit der Frau kann eine praktische soziale Aufgabe, eine tiefe kulturelle Einwirkung enthalten sein. Es muß ihr nur beigebracht werden, in jedem Faktor, aus dem sich das vielgestaltige Leben zusammensetzt, die kulturhistorische Bedeutung zu sehen.

II.

Körperpflege in Amerika

In Amerika haben die Frauen schon in den siebziger Jahren begonnen, sich dem eingehenden Studium ihres Körpers zu widmen — aber nur nach einer ganz bestimmten Richtung hin — und, wie uns scheinen will, nach der verzeihlichsten Richtung dies trockene Thema anzuschneiden: sie studierten die Funktionen ihres Körpers zunächst nur mit Rücksicht auf Schönheitsgewinn, und zwar auf anmutige Schönheit — auf Grazie.

Dabei kamen nur zwei Gruppen des menschlichen Organismus zum Studium: die Muskel- und die Atmungsfunktionen.

Die Anregung zu diesem Studium unter den amerikanischen Frauen ging ursprünglich von einem Franzosen aus. Delsarte
François Delsarte, 1811 in Solesmes in Frankreich geboren, und 1871 in Paris gestorben, war daselbst 40 Jahre lang Professor der Gesangs- und dramatischen Kunst. Dieser geniale Mann — Lehrer der Rachel und mehrerer ihrer großen Zeitgenossen — widmete den größten Teil

seines Lebens dem Studium der lebendigen Schönheit; ihren Entstehungs- und Erhaltungsbedingungen. Leider ging das meiste von ihm hierüber schriftlich Niedergelegte nach seinem Tode im Kriegsjahr 1871 verloren. Das Wenige aber, was noch schriftlich vorhanden war, gelangte in den Besitz zweier seiner Schüler: Steele Mackaye und Genevieve Stebbins.

Mackaye Stebbins

Ersterer, ein junger Amerikaner, welcher Delsarte's Unterricht persönlich in Paris genoß, war von dem Wert der Delsarte'schen Schönheitsprinzipien so entflammt, daß er im Jahre 1869/70 nach Amerika eilte, um dort Schritte zu tun, damit Delsarte einen Ruf nach Boston erhalte zur Verbreitung seiner Lehren in Amerika.

Ehe jedoch diese Mission erfüllt war, starb Delsarte, und nun machte Mackaye es zu seiner Lebensaufgabe, die Delsarte'sche Lehre in Amerika zu propagieren; doch beschränkte sich Mackaye zumeist auf Vorlesungen und die Anwendung dieser Lehre aufs Theater.

Das Verdienst, die Delsarte'sche Lehre durch eine vernünftige Verquickung mit der schwedischen Heilgymnastik [in ihrer Glanzperiode!] in das praktische Alltagsleben verpflanzt, und für den „Hausgebrauch" umgemodelt zu haben, gebührt ausschließlich Mrs. Genevieve Stebbins. Mit geradezu bewundernswürdiger Ausdauer machte diese Frau sich daran, die Delsarte'schen Aufstellungen auf ihre Richtigkeit zu prüfen. Jahrelang übte sie täglich, bis zu sechs Stunden alle einzelnen Muskelpartien durch, ohne jeglichen Apparat [deren sich ja auch die Griechen nie bedienten] und sie kam auf diese Weise zu wirklich erstaunlichen Resultaten der Vervollkommnung des Körpers in gesundheitlicher und ästhetischer Beziehung.

Nach jahrelangen ernsten Bemühungen vermochte sie mittels dieser besonderen Übungen am eigenen Körper zu demonstrieren, über welch vielfältige Formenschönheiten die Frau selbstwillig zu gebieten vermöge, daß Grazie nicht nur eine Naturgabe, sondern ein Zauber sei, den hervorzurufen in der Macht jeder Frau stehe, weil eben die Grazie vom methodisch angewanden Muskelspiel abhängt. Mit anderen Worten: es handelt sich bei der anmutigen Schönheit darum, durch einen bestimmten Unterricht den Vorteil heräuszufinden, mit-

tels dessen man eine Muskelgruppe der anderen rhythmisch untertänig macht, und immer nur gerade diejenige Muskelgruppe auf jegliche Bewegung verwendet, die nach der anatomischen Anordnung und den physikalischen Gesetzen des Körperbaues dazu bestimmt ist.

Delsarte's sowie Genevieve Stebbins' Enthusiasmus zielte bei diesen Bestrebungen nur auf das schönheitliche Moment allein. Indessen ist neben dem Gewinn des Schönen in dieser Methode noch das Moment der gesundheitlichen Nützlichkeit stark zu betonen, zumal dasselbe seither durch ärztliche Beiträge bedeutend erweitert worden ist.

Die krankhaften Erscheinungen erschlaffter Bauchdekken, Unterleibsstörungen, Fettleibigkeit, Schlaflosigkeit, Bleichsucht, Unregelmäßigkeiten der Monatsperiode, Nervosität, Gemütsbedrückungen und viele andere sogenannte Frauenbeschwerden sind ganz unzweifelhaft durch diese kombinierten Übungen günstig zu beeinflussen, und oft gänzlich zu beseitigen.

Auch als hygienisches Erziehungsmittel ist die Anwendung dieser Übungen von unschätzbarem Nutzen. Man erwirbt sich durch Anwendung des daraus Erlernten quasi ein „Gewissen" für das, was man „Körperordnung" nennen könnte, denn man lernt dadurch erkennen: was Bedürfnis, was Vernachlässigung, was Überanstrengung, was falsche Verwertung der Muskeleinrichtung für Gesundheit und Schönheit bedeuten.

Die von Genevieve Stebbins an sich und ihren Schülerinnen demonstrierten Resultate dieser Schönheitslehre wirkten so überzeugend, daß sie über ganz Amerika einen Sturm von Enthusiasmus hervorriefen. Die gesamte Frauenwelt Amerikas beschäftigte sich mit dem Gegenstand. Frauen aller Altersstufen nahmen selbst den Unterricht, und nachdem die Erwachsenen an sich selbst den Wert dieser Körperdisziplin erkannt, wurde der Unterricht in „Körperkultur" von den Müttern als reguläres Unterrichtsfach in den Mädchenschulen verlangt, und ist seither unter dem Namen „ästhetisches Turnen" (calisthenics) in den Lehrplan der erstklassigen Mädchenschulen aufgenommen worden. Diesem Unterricht verdankt die moderne amerikanische Frau den größten Teil ihres ge-

wandten und anmutigen Auftretens, für welches ihr überall Anerkennung zuteil wird.

Genevieve Stebbins gab, gestützt auf unveröffentlichte Manuskripte Delsarte's, verschiedene Bücher über dieses Thema heraus, die aber, ihrer ungenießbaren metaphysischen Beimengungen halber das Interesse zersplittern. Durch die eigentümliche Neigung des amerikanischen Geistes, die Ästhetik wie manche andere Fächer nach der metaphysischen Seite hin auszuspinnen, ist eine Menge blühenden Unsinns in Delsarte's Untersuchungen und Bestrebungen schon durch Mackaye und Genevieve Stebbins eingesät worden, jedoch waren diese beiden Pioniere ehrliche Streber, die durch gründliche Arbeit praktisch Großes erreichten.

Erst als unfertige Schüler sich mit ungenügenden Kenntnissen als „Lehrer" der Körperkultur auftaten, wurde eine an sich vortreffliche Sache dem Fluch der Lächerlichkeit preisgegeben, und es trat eine Reaktion ein. Wir alle wissen: die größten Wahrheiten und die sublimsten Prinzipien können durch falsche Anwendung karikiert werden.

Der Kern aber ist so hervorragend gut, daß es sich der Mühe lohnt, die praktisch wertvollen Bestandteile dieser Lehre auch einem deutschen Frauenpublikum vorzuführen. Von allen metaphysischen Verschnörkelungen entkleidet, nur auf ihren praktischen Wert kondensiert, unterstützt von einschlägigen anatomischen Erläuterungen und anschaulich illustriert, soll die amerikanische Vorarbeit mit in diese Ausführungen hineingezogen werden.

III.

Muskeln

Körperkultur in dem hier angestrebten Sinne beschäftigt sich hauptsächlich mit der Bewegungsmechanik des menschlichen Körpers. Auf diesem Gebiete herrscht unter Männern und Frauen noch eine geradezu mittelalterliche Naivität der Begriffe. Die wenigsten Frauen haben eine Ahnung von dem Bau und dem Zweck der

Muskulatur oder gar von der mechanischen Zweckmäßigkeit der Körperstruktur. Wenn von Muskeln die Rede ist, wird meistens nur an die Oberarme im allgemeinen gedacht, oder im besonderen an die Oberarme eines Schmiedes oder Athleten.

Muskelsystem

Wie viele Frauen gibt es, die nicht wissen, daß Muskeln einfach bestimmt geformte und getrennte Lagen von Fleisch sind, langgestreckte Bündel von roten elastischen Fleischfasern; daß solche Bündel von elastischen Fleischfasern nicht nur am Oberarm sitzen, sondern daß sie auch am ganzen übrigen Körper in großer Anzahl kreuz und quer aufgespannt sind, und zwar zu dem Zweck, daß sie die vielen Skelettknochen zusammenhalten. Wäre unsere Fleischmasse nicht in Stränge [Muskeln] eingeteilt, d. h. wäre der Körper nur ein Fleischbrei, so würden sich die größeren und kleineren Knochen in der Fleischmasse verlieren. So aber ist das Fleisch hübsch sauber und ordentlich in Stränge zusammengefaßt, und diese Stränge heften sich mit dem einen Ende an diesen, mit dem andern Ende an jenen Knochen fest. Fig. 1 u. 2 S. 16 u. 17.

Durch solche Muskelstränge ist der Kopf am Halse befestigt, der Unterarm am Oberarm, die Beine am Rumpf usw.

Außer dem Zusammenhalten des Skeletts besorgen die Muskeln aber auch d a s g a n z e G e s c h ä f t d e r B e w e g u n g e n d e s K ö r p e r s. Denn der Unterarmknochen könnte nicht für sich alleine die Nahrung nach dem Munde führen, oder die Beinknochen gehen, ohne die Arbeitsleistung der Muskelbündel.

Soll nämlich eine Bewegung ausgeführt werden, so verkürzt und verlängert sich allemal der in Frage kommende Muskel und zieht die Teile z u einander, oder spreizt sie v o n einander.

Ihrer Arbeit entsprechend nennt man dann auch die Muskeln mit Namen: S t r e c k muskel, wenn derselbe Arm, Bein oder Rücken zu strecken hat, A n z i e h e r denjenigen Muskel, welcher Arm, Bein oder Kinn anzuziehen hat, Heber der Oberlippe, Herabzieher des Unterkiefers usw.

J e d e Bewegung, die wir ausführen, hat ihren besonderen Muskeldiener. In allen Richtungen liegen solche Mus-

kelbündel zwischen Haut und Knochen kreuz und quer, und zwischen ihnen durch verlaufen Adern, welche teils frisches, teils verbrauchtes Blut enthalten. Wenn nun die Muskeln arbeiten, d. h. wenn sie durch körperliche Be-



Fig. 1. Einteilung der Fleischmasse des Körpers in Muskeln (S. 15)

wegung gezwungen sind, sich fortwährend dicker und wieder schlanker zu machen, sich quasi aneinander vorbeizudrängeln, so pressen sie dabei die zwischen ihnen verlaufenden Blutröhrchen zusammen, so daß deren Inhalt weitergequetscht wird und überall im Körper hin-

gelangt, das gute Blut seinen Nutzweg, das schlechte seinen Ausweg findet. Fig. 3 S. 18.

Wir sehen also, wenn wir zusammenfassen, daß derjenige Teil, welcher am Körper Arbeit im mechanischen Sinne



Fig. 2. Einteilung der Fleischmasse des Körpers in Muskeln (S. 15)

leistet, der Muskel ist, und wir werden später sehen, unter welchen Bedingungen er arbeitet, sich übt, kräftigt und den Körper verschönert.

Mittels der Muskeln erst können wir das Leben ausführen, abwickeln, denn mittels der Muskeln nehmen wir

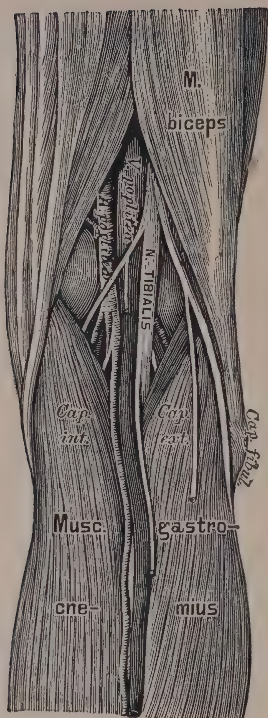


Fig. 3. Zwischen Muskeln verlaufende Blutgefäße
(S. 17)

Nahrung ein, durch Muskelanspannung und -bewegung geschieht jede Betätigung unseres Körpers, ob wir gehen, stehen, sitzen, ob wir am Körper selber die Glieder bewegen, ob wir die schwersten oder die feinsten Arbeiten fürs Außenleben verrichten — stets sind es die Muskeln, welche Bewegungen und Arbeit ausführen. Man kann sagen, die Existenz des Körpers überhaupt beruht auf Bewegung. Menschen und Tiere, welche sich nicht bewegen, ziehen sich Krankheiten zu, welche die Folgen dieser Unterlassungssünden sind. [Beispiele liefern uns dafür Gefangene, gemästete Tiere usw.]

Da nun von Natur aus die Einrichtung dieser Bewegungsnotwendigkeit besteht, so ist ferner einleuchtend, daß es auch einen Normalzustand des Muskelapparates geben muß, d. h. einen Zustand der Muskeln, mittels dessen sie sich den Anforderungen der Daseinsbedingungen am vorteilhaftesten anpassen.

Was unter diesem Normalzustand ist durch angeborene Verkümmerung, durch Verfettung oder Nichtgebrauch, ist krankhaft. Was über dem Normalzustand ist, wie die teilweise, einseitige Muskelentwicklung von Athleten, gewissen Sportsnarren und durch Arbeit überanstrengten Personen, ist auch krankhaft.

IV.

Aktives und passives Verhalten des Körpers

Der menschliche Organismus ist so wunderbar eingerichtet, daß durch seinen Mechanismus für alle Eventualitäten des Lebens gesorgt ist. Daß die willkürliche Regulierung unseres Körpers zum großen Teil in unserer Macht steht, werden wir aus späteren Ausführungen erkennen. Als Erläuterung zum weiteren Verständnis haben wir nur noch einen Überblick über die aktiven und passiven Phasen des Körpers hinzuzufügen.

Man muß sich den Körper in zweierlei Weise aktiv vorstellen. Innerlich, in sich aktiv, indem er mit seinen eigenen Organen die Luftnahrung der Lungen und die feste Nahrung des Magens verarbeitet und umbildet, damit diese Nahrung zu Blut werde und als Blut diesen Körper selbst jeden Tag aufs neue wieder aufbaue, d. h. am Leben erhalte. Die inneren Organe: Lungen, Magen, Herz, Leber, Nieren, Gedärme sind hierbei als Hilfsarbeiter des Körpers tätig, die aber nicht umsonst arbeiten, sondern die zugleich auch Mitteilhaber sind, welche allen Nutzen und alle Verluste des Körpers teilen.

Wir sehen also, der menschliche Körper hat in erster Linie für sich selber zu sorgen, für den fortwährenden Unterhalt seiner selbst und seiner Mitarbeiter, der inneren Organe.

Durch die ihm von außen zugeführte Nahrung bereitet er in seinem Körper aber nicht nur Blut zur Ernährung seiner selbst und seiner mithelfenden Organe, sondern er bereitet zugleich auch Energie. **Energie**

Einen Teil von dieser Energie muß er wieder zuerst für sich in Anspruch nehmen, um mit dieser das frisch fabrizierte flüssige Nahrungsmittel, das Blut, in seinem ganzen Körperhaushalt herumzutreiben, damit alle Teile des Körpers daraus saugen können zu ihrer Ernährung; und ferner braucht er noch für sich Energie, um die zur Ernährung nicht geeigneten Bestandteile — die Schlakken — wieder aus dem Organismus zu entfernen.

Nachdem so der Körper in berechtigtem Egoismus zunächst seinen eigenen Haushalt mit Energie gespeist, stellt er zweitens dem Willen des Menschen nun die Menge von Energie zur Verfügung, die er selbst nicht mehr gebraucht. Mit dieser Überschuß-Energie kann jetzt der Mensch seinen Körper nach außen hin aktiv sein lassen und mit ihr alle Betätigungen verrichten, mit denen er sein Leben ausfüllen will oder muß.

Da nun alle Menschen am Leben hängen, und niemand gerne krank sein mag, so liegt es im Interesse jedes einzelnen, daß er das normale Verhältnis zwischen den Ansprüchen seines Körpers und den Ansprüchen seines Berufes nicht störe, oder mit anderen Worten: gebt dem Körper, was des Körpers ist, und dem Beruf, was des Berufes ist!

Das sollte für den denkenden Menschen das oberste Gesetz seiner Lebensführung und Lebenseinteilung sein, denn wir könnten keine einzige von all den tausend schönen materiellen und moralischen Handlungen ausüben, auf die wir so stolz sind, weder Kunst noch Wissenschaft, weder fromme noch weltliche Taten, wenn wir nicht einen Körper hätten, der uns die Kraft, die Energie dazu liefert!

Darüber aber denken wir nie nach. Wir denken an den Körper höchstens wie an eine Art von Sklaven, dem unser „herrlicher Geist" von irgendwoher gebietet, diese und jene Handlung auszuführen. Und doch ist's nur der Körper, der uns Tag um Tag innerhalb seines Gesundheitsvermögens ehrlich die Quantität Energie fabriziert und zur Verfügung stellt, die er nicht braucht zum eigenen Aufbau.

Wir aber, — wir überziehen trotz all unserer Geistesüberlegenheit dies Überschuß-Konto fortwährend. Wir leben drauflos, als ob diese Energie weder Maß noch Ende hätte. Wir kehren uns an keine Vorrechte und Einwände des Körpers und seiner Mitarbeiter.

Wenn wir den uns zukommenden Überschußfond aufgebraucht haben, so wollen wir immer noch mehr — immer noch mehr — und in unersättlicher Gier reißen wir nun für die Ansprüche des Außenlebens auch noch die

Energie an uns, die der Körper und seine Organe für ihren eigenen Unterhalt notwendig selbst gebrauchen.

Im Gegensatz zu dieser aktiven und allzuoft hyperaktiven Phase des Körperhaushaltes steht die passive Phase: die Regeneration durch Ruhe. **Ruhe**

Die Ruhe schafft ebenso wie der Ernährungsprozeß Energie; durch sie werden die abgenutzten Organe wieder erfrischt. Im Schlafe ruhen alle Tätigkeiten des Gehirns, und in diesem Zustande völliger Ruhe kann dieses Organ die durch die Arbeit verbrauchten Elemente aus dem nährenden Blut, welches das Gehirn durchspült, neu aufbauen und kann sich der angehäuften Ermüdungsstoffe entledigen.

Das Gehirn nährt sich während seiner Tätigkeit nicht. Während der Muskel zu seiner Erholung nur Ruhe nötig hat, bedarf das Gehirn zu seiner Erholung außer der Ruhe auch noch des Schlafes.

Daß die längere Entziehung des Schlafes allein schon eine Zerrüttung des Nervensystems hervorrufen kann, ist bekannt. [Die Neurasthenie beruht nämlich auf einem Mißverhältnis zwischen der Ernährung des Gehirns und der von ihm geforderten Arbeitsleistung.]

Die Natur selbst — von der die Menschen so gerne als der „fürsorglichen Mutter" sprechen, hat den Schlaf zum Zwecke der Erholung eingesetzt. Was aber tun ihre weisen Kinder, die Menschen? Sie wähnen, der Körper habe nur solange reichliche Nachtruhe nötig, als er wächst. Einmal erwachsen, ist er ein Gebilde, das wie eine Kautschukpuppe fürs Spiel des Lebens herhalten muß.

Einmal erwachsen, hat der Körper gar nichts mehr mitzureden. Man ist jetzt nur noch Geist, gieriger, hastender, alles verschlingender Geist; und dieser Geist setzt sich quasi wie ein Reiter auf das Rößlein, das sich Körper nennt, und — reitet es zuschanden. Er hetzt es über Berg und Tal des immer komplizierter werdenden Kulturlebens einer möglichst baldigen Erschöpfung zu.

Daß unter solchen Verhältnissen ein gesundheitlich ideal funktionierender Körper undenkbar ist, liegt auf der Hand, und daß aus solchen Faktoren auch ein nachteiliger Einfluß auf die Schönheit des Körpers resultieren muß, ist nicht schwer einzusehen.

V.

Die Körperpflege in früheren Zeiten

Ein Ästhetiker von Fach, Johannes Volkelt, schreibt in einem seiner Werke bedauernd: „Man kann wohl mit Recht behaupten, daß zwei Drittel der menschlichen Körper, welche bei den gebildeten Nationen heute vorhanden sind, vollständig unzulängliche Gegenstände für die Plastik wären."

Das ist ein Zeugnis, das uns zu denken gibt!

Griechen

Und wir können nicht einmal die Ausrede geltend machen, daß wir eben geistig zu sehr in Anspruch genommen sind, denn die Griechen z. B. waren gewiß auch geistig außerordentlich betätigte Menschen, und trotzdem war es unter ihnen beinahe zwingendes Gesetz, den Körper in größtmöglichster Vollendung auszubilden, ebenso selbstverständlich, wie lesen und schreiben zu lernen.

Sokrates

Bezeichnend dafür ist die Tatsache, daß Sokrates seinen Schülern die dringliche Mahnung erteilte, ja nicht zu versäumen, täglich körperliche Übungen vorzunehmen, ja, sie aufforderte, eine Stunde wenigstens, bevor sie mit ihm über die wichtigsten Fragen der Menschheit dialogisierten, der Körperübung zu widmen.

Sokrates betrachtete das auch als eine ethische Pflicht für sich selbst, und er, der größte der griechischen Philosophen, übte sich selber täglich eine Stunde im Tanzen. [Man denke vergleichenderweise an die Körperhaltung der Professoren unserer Zeit. Es ist nicht anzunehmen, daß sie eine Stunde vor Antritt des Kollegs das Rezept des großen Weisen befolgen.] Sokrates meinte, daß nicht nur der Körper auf diese Weise gekräftigt würde, sondern daß die physische Stärke auch auf den Geist zurückwirke, und die geistigen Anstrengungen einem also Disziplinierten — einerlei ob Mann ob Weib — leichter vonstatten gingen.

Renaissance

Zur Zeit der Renaissance waren Fürsten, Gelehrte und Bischöfe der Ansicht, daß ein Mann nur dann „gebildet" genannt werden dürfe, wenn er neben hervorragenden geistigen Qualitäten auch über körperliche Kraft und Ge-

wandtheit verfügte. Leonardo und Alberti waren ebenso berühmt ihrer Leibesgewandtheit halber, als wegen ihrer Kunstwerke. Selbst Cesare Borgia, der macchiavellisch schlaue Staatsmann, stand trotz seiner Schandtaten bei den geistig Hochstehenden seiner Zeit in großem Ansehen wegen seiner Körpergewandtheit und Schönheit.

Der Grieche lernte von Jugend auf das Nackte kennen und unterschied sich eben darum so wesentlich von der modernen Weltanschauung.

Das modern geübte Auge, d. h. das unsrige, ist eben nicht zur Erkenntnis der menschlichen Figur und ihrer physiologischen und ästhetischen Vollendung **erzogen.**

Ähnlich wie bei der Gesundheit, wo alles dem Körper von außen durch Bücher, Ärzte, Apotheker, Sanatorien zugetragen wird, so auch bei der Schönheit.

VI.

Einfluß von Mode und Anstandsdrill

Man hat im Laienpublikum lange geglaubt, daß die Schönheit der Griechen darauf zurückzuführen sei, daß schwangere Frauen in Griechenland so vielfach Gelegenheit gehabt hätten, ihre Augen an schönen Statuen zu weiden, und daß dies auf die Schönheit des werdenden Kindes einen vorteilhaft rückwirkenden Einfluß gehabt habe.

Muskelrelief

Diese lange gültige Anschauung, welche sogar heute noch zu stereotypem Bilderschmuck im Schlafzimmer junger Frauen beiträgt, wurde von dem genialen Franzosen François Delsarte mit dem Axiom widerlegt: daß die Schönheit bei den Griechen nicht auf dem „Abschauen“ von schönen Statuen beruhte, sondern im bewußt vollkommmenen Rhythmus und im bewußt vollkommenen Elastizitätsgrade beim Gebrauch des Muskelapparates, von welchem das Relief des Körpers abhängt, oder mit anderen Worten: in der erlernten und bei allen Bewegungen und Arbeiten angewandten Fähigkeit, die Muskeln in harmonischer Aufeinanderfolge zu gebrauchen.

Dies bedarf einer Erläuterung:

Es wurde oben angeführt, daß die Muskelbündel aus einer Anzahl langer Muskel f a s e r n bestehen und daß diese Fasern elastisch sind. Ziehen wir dieselben bei unseren Körperbewegungen i n n e r h a l b ihrer E l a s t i z i t ä t s g r e n z e aus, oder mit anderen Worten: bewegen wir uns, arbeiten wir ohne Hast, ohne an den Muskeln zu zerren, und i n r i c h t i g e r A u f e i n a n d e r f o l g e der einzelnen Gruppen, so werden dieselben in ihrer natürlichen Form verharren, — d. h. s c h ö n bleiben, ja, durch solche rhythmisch dosierte Übung sogar v e r s c h ö n e r t werden.

Nützen wir einzelne Muskelgruppen z u sehr aus, wie wir dies an Lastträgern, an den Armen der Schmiede, an Athleten usw. sehen, so bilden sie Wülste, sie verdicken sich auf Kosten des Ebenmaßes in Gestalt und Bewegung.

So die Ballerinen mit unförmigen Wadenmuskeln und dünnen Ärmchen, die Barrenturner mit mächtiger Schulter- und Armmuskulatur auf dünnen Beinchen stehend, die Radfahrer mit dicker Beinmuskulatur und schmaler Brust.

Benützen wir aber die Muskeln g a r nicht, oder gruppenweise nicht, so büßen sie ihre Form und Elastizität ein, die einzelnen Fäden in den Bündeln werden dünn, der Muskel wird schlapp und bildet kein Relief mehr unter der Haut.

In China, wo die Frauen ihrer verkrüppelten Füße wegen nicht viel gehen können und die Wadenmuskeln daher nicht in Benützung kommen, sind die Frauen total wadenlos. Bei den nicht-chinesischen, beispielsweise auch hier bei den europäischen Frauen existiert ein ähnliches Beispiel in dem schlappen hinteren Oberarmmuskel, der oft schon recht junge Damen unglücklich macht bei dekolletierten Gelegenheiten.

Seine Schlappheit und Unschönheit tritt ein, sobald das junge Mädchen eine junge „Dame“ wird, d. h. das Alter erreicht, wenn Gesellschaft und Eltern verlangen, daß M o d e und A n s t a n d nun an Stelle der Naturgesetze das Regiment am jungen Körper übernehmen.

Mode und Anstand treten ihr Amt mit großer Wichtigkeit an. Sie suggerieren der jungen Dame etwa folgendes:

„Mein Fräulein, die Natur hat Ihnen da an Armen und „Schultern mancherlei Muskeln gegeben, z. B. einen „Beugemuskel und einen Streckmuskel. Sie sind jetzt in „einem Alter, wo wir, Mode und Anstand, es für schick- „licher erachten, wenn Sie von den Beuge- und Streck- „muskeln nur den Beugemuskel gebrauchen; eine junge „Dame hat ihre Arme dazu, sie im Ellbogen gebeugt an „den Körper anzuziehen, das Abziehen finden wir höchst „unfein. Sie wollen also künftighin den Streckmuskel „möglichst außer Spiel lassen. Er wird zwar verkümmern „und Ihnen ein schlappes Oberarmrelief bilden, aber — „was tut das? Wozu brauchen Sie Relief unter der Haut? „Die Anstandsform ist etwas viel Subtileres, Ätherischeres „als feste Körperformen! [Das beste Beispiel hierfür „liefert der formlose Arm der überaus „korrekten" Eng- „länderin.]

„Dann haben Sie da auch einen Muskel bekommen, „dessen Arbeit es ist, den Arm hochzureichen und nieder- „zuziehen, um Gegenstände herunterzulangen, z. B. Klei- „der, Mäntel, Hüte, Reisetaschen usw. Weshalb ihn durch „konstante Benützung rund und stramm erhalten? Lassen „Sie sich das doch von Dienstmädchen, Jungfern, von „Kellnern, von Herren besorgen — lassen Sie jene „doch normale Muskeln besitzen — für Sie ist das „nicht fein! Überhaupt: Natur — Kraft — Gesundheit! „Für unseren Maßstab der Ästhetik etwas beinahe „Rohes!

„Wie interessant, wie ätherisch sind dagegen wir, Mode „und Anstand! Wir schwelgen in unterdrückten welken „Muskeln, in unterdrückter Vitalität beim Weibe.

Bein-muskulatur

„Sehen Sie sich z. B. an, mein Fräulein, welch distin- „guiert verschiedene Vorschriften wir für die Beinmus- „keln bei beiden Geschlechtern geben. Von welcher Trag- „weite unser Wirken ist, wird Ihnen klar werden, wenn „Sie bedenken, daß die Natur Männern und Frauen „gleiche Muskeln auf die Beine gesetzt hat, so daß „alle beide — Mann und Weib — von Natur auf die- „selben Bewegungen eingerichtet sind.

„Nun mag man es ja hingehen lassen, daß ein Mann „sich beim Sitzen seiner Beinmuskeln so bedient, daß er „tatsächlich auszuruhen vermag, indem er seine Beine

„bald mit diesen Muskeln anzieht, bald jene Gruppe er-
„schlaffen läßt, daß er sie durch Kreuzen, Ausstrecken,
„Aufstützen dem Zustand seines Erholungsbedürfnisses
„akkommodiert — beim Manne mag das als natur-
„gemäß hingehen — aber daß ein Weib sich desselben
„Muskelspiels bediene, um sich's am eigenen Leib eben-
„falls bequem zu machen, — das kann unser Anstands-
„kodex auf keinen Fall zugeben. Wir kehren uns keines-
„wegs daran, daß die Natur auch im weiblichen
„Körper Muskelausspannung verlangt und einge-
„richtet hat zur Erleichterung des Sitzens auf Stühlen,
„welche ohnehin in der heutigen Form eine gesundheits-
„und schönheitsfeindliche Erfindung sind. Wir dekretie-
„ren, daß die Frau auch stundenlang mit starrer Bein-
„muskulatur sitze, auch wenn sie dadurch nervös und ab-
„gespannt wird, während die männlichen Beine sich aus-
„räkeln können in der Lageveränderung, dem Spannungs-
„wechsel und der Erschlaffung der ermüdeten Muskulatur.
„Wir bestimmen ferner durch Rockschnitt, Schuhform,
„Korsett und Unterkleider die Art des Ganges unseres
„Geschlechts. Man sagt zwar: zum Schaden der Gesund-
„heit des Weibes, — aber Mode und Anstand können sich
„unmöglich mit der Frage der Schädigung der weiblichen
„Bauchorgane und um Naturnotwendigkeiten kümmern!
„Was würde da aus den Industriellen und Ärzten, deren
„Nähreltern wir sind!

Grazie der Hüfte

„Und durch dieses konsolidierte Gegenseitigkeitsver-
„hältnis stehen wir, Mode und Anstand, als mächtiges
„Bollwerk der körperlichen Vervollkommnung des Kultur-
„weibes entgegen. Noch haben wir die Macht in Händen,
„dafür liefert uns auch heute noch der Körper des Kultur-
„weibes genügend Beweise. Hingen unsere ästheti-
„schen Wertbegriffe von der Naturvollkommenheit ab,
„so müßte man behaupten, daß die Grazie der Hüfte
„[die Hüftbeweglichkeit] beim Weibe ein Schönheits-
„attribut allerersten Ranges ist. Sie wird bedingt, wie
„alle Grazie, durch gewandtes, harmonisch-freies Mus-
„kelspiel. [Vgl. S. 109 „die Hüfte".]

„Nun hat das Weib von der Natur selbst [mit dem
„sekundären Geschlechtsmerkmal der runden Hüftlinie]
„in hervorragendem Maße vor dem Manne diese Schön-

„heit der Hüftengrazie vorausbekommen, und es wird ge-
„rade d i e s e s Moment vom Manne am Weibe besonders
„geschätzt. Man braucht nur an die verführerische Macht
„einer Carmen zu denken, die zum nicht geringen Teil
„ihren körperlichen Ausdruck in der Hüftgeschmeidig-
„keit findet.

„Allein da wir — Mode und Anstand — prinzipielle
„Gegner aller Natureinrichtungen sind, so konnte uns
„auch diese natürliche Hüftengrazie nicht in unsere
„Theorien passen. Wir drängten eines Tages dem Weibe
„das Korsett auf, und da das Kulturweib nie über die
„N a t u r schönheiten seines Leibes nachdenkt und die-
„selben zu erhalten und zu erhöhen strebt, so hatten wir
„keine Schwierigkeiten. Es ging mit Wonne auf den
„Panzer ein, schnürte sich bis zur Atemlosigkeit mit der
„ehrlichen Versicherung: daß das Korsett ganz „furcht-
„bar lose" sitze, und nun trat ein, was wir erstrebten:
„die Taillenmuskeln konnten sich nicht bewegen, sich da-
„her auch nicht ernähren und gesund erhalten, sie ver-
„schlappten prächtig, kamen wie alle nichtarbeitenden
„Muskeln unter das Joch des Fettes, und nun entstanden
„jene mächtigen Fettlager auf Hüften, Bauch und Ge-
„säß, welche die Frauen unserer Kulturperiode zwar so
„grotesk und häßlich wie manche Wilde gestalten, sie
„aber dennoch nicht unglücklich machen. Die starre
„Hüftenzone des heutigen Frauenkörpers erfüllt uns mit
„dem Siegesgefühl unserer Macht. Wenn auch etliche
„männliche Korsettwidersacher mit dem eingedrückten
„Brustkorb und der verkrüppelten Leber einer kleinen
„Anzahl von Frauen einen Schreck eingejagt haben —
„so ist doch die immerhin gefährliche Möglichkeit für
„unsere Herrschaft ausgeschlossen, daß die Mehrzahl der
„Frauen auf die Idee geraten könnte, sich die verfüh-
„rerische Schönheit der verlorenen Hüftgeschmeidigkeit
„wieder anzueignen, das Korsett abzulegen, ihre er-
„schlaffte Hüftmuskulatur wieder zu üben, Hüftensteif-
„heit, Bauch- und Schenkelfett abzustreifen und — wieder
„g r a z i ö s z u w e r d e n!"

So sehen wir e i n e feindliche Macht der n a t ü r-
l i c h e n Frauenschönheit in der Domination von kon-
ventionellen Torheiten, die im Verhältnis zu unseren heu-

tigen Kenntnissen in Naturwissenschaft, Medizin und Hygiene mindestens ebenso lächerlich wirken, wie die Fußverkrüppelung der Chinesinnen.

Nebenermüdungen

Einen weiteren feindlichen Einfluß gegen die Schönheit müssen wir erblicken in der Kompliziertheit und dem Tempo der Kulturmaschinerie, die einen ganz unverhältnismäßigen Teil unserer Vitalität durch Nebenermüdungen in Anspruch nimmt, Nebenermüdungen, die unser Geist nicht zählt, wohl aber unser Körper, welcher alle Anstrengungen summiert und seinem Aussehen aufdrückt. Darunter gehören: mehr Pflaster- und Treppenlaufen als früher, längeres und öfteres Verweilen in schlecht ventilierten Räumen wie Theater, Konzert-, Vortragssälen, überfüllten Kaufhäusern, Kaffeehäusern, Eisenbahn- und Trambahnkupees, in welchen auch hygienisch gebildete Leute noch immer nicht auf Ventilation bestehen und wo man sich ruhig die ganze Strecke hindurch von dem schlechten Atem seines Nachbarn ernährt, als ob derselbe Nektar und Ambrosia für unsere Lungen wäre!

VII.

Kraftersparnis

Mit dem Bewußtsein der Unvollkommenheit drängt sich jedem vernünftig Denkenden der Wunsch auf, verbessernd auf die bestehenden und vorbeugend auf die künftigen Schäden einzuwirken. Will man es dahin bringen, die Vorteile seiner Struktur in ökonomischer, gesundheitlicher und schönheitlicher Richtung gründlich auszunützen, so ist vor allen Dingen erforderlich, daß man eine klare praktische Anschauung der anatomisch-physiologischen Funktionen des Körpers in ihrem Zusammenhang mit der **physikalischen Gesetzmäßigkeit** ihrer Bewegungsbedingungen sich aneigne.

Die Gesichtspunkte, mit welchen wir dann zu rechnen haben, sind folgende:

I. Kraftersparnis.

II. Beherrschung des Bewegungsumfanges.

III. Raumbewußtsein.

IV. Linienführung.
V. Rhythmus.
VI. Ladung.
VII. Atemführung.
VIII. Energisieren.
IX. Relaxieren (Entenergisieren).

Hat man durch einen praktischen Unterricht genügend Kenntnisse über die Funktionen der einzelnen Muskelgruppen erworben, so wird man sich auch sehr bald klar über den großen Wert des Prinzips der Kraftersparnis im Körperhaushalt. Diese Kraftersparnis wirkt nach zwei Seiten hin günstig:

1. als gesundheitförderndes Moment [Kräfteersparnis bei den Bewegungen im praktischen Alltags- und Berufsleben];
2. als schönheitförderndes Moment auf dem ästhetischen Gebiete.

Beide sind aber unzertrennlich verbunden durch das nahverwandte Prinzip der Beherrschung des Bewegungsumfanges.

Das Charakteristische unserer Zeit auf beinahe allen Gebieten ist das Prinzip der Arbeitsersparnis, d. h. die Ökonomie des Kräfteverbrauchs. Alle Maschinen werden auf Grund dieses Prinzipes in Bewegung gesetzt — nur die menschliche Körpermaschine nicht. Beim menschlichen Körper wird meist nur an Kräfteproduktion durch zweckmäßige Ernährung gedacht, während das Prinzip der Kraftersparnis unberücksichtigt bleibt.

Mit der Kräfteersparnis in den Muskeln ist's wie mit der praktischen Lichtersparnis im Haushalt, wenn die Hausfrau mit Recht entrüstet frägt: „Warum brennen hier so viele Lichter? Man sieht mit der Hälfte genug!"

Auch an unserem Körper machen wir uns einer Kraftverschwendung schuldig, wenn wir bei unseren alltäglichsten Beschäftigungen Muskelpartien in Anwendung bringen, die dazu gar nicht nötig sind, und die somit nur unnütz ermüdet werden; oder wenn wir, bei der Arbeit unrichtig atmend, die Anstrengung und Mühe erhöhen.

Von übermäßigem, von ungenügendem, von unrhythmischem Muskelgebrauch können Nachteile auf dem Gebiete

der Gesundheit, Schönheit und Geschicklichkeit entstehen. Schon bei den allereinfachsten Bewegungsbetätigungen versündigt man sich fortwährend gegen die mechanischen Bewegungsgesetze des Körpers.

Stehen

Nehmen wir zuerst die Muskelaktion des Stehens heraus. Das Stehen ist eine Arbeitsleistung. Da den Frauen von der Körperhaltung nach dem natürlichen Gleichgewichtsgesetz nichts durch Erziehung bekannt geworden ist [indem bei den Kulturvölkern nur die Männer beim Militär des Vorzugs einer vorteilhaften physischen Erziehung teilhaftig werden], so stehen die Frauen samt und sonders von unten nach oben und von oben herab schlecht und fehlerhaft. [Siehe Illustration Nr. 1 II. Teil.]

Schöne Nackenlinie

Schon der Kopf wird niemals in richtiger Arbeitsverteilung von denjenigen Muskeln gehalten, die für jede Richtung der Kopfhaltung ringsum am Halse dazu angebracht sind. Meist hängt er willkürlich nur an einigen dieser Muskeln vornüber und zieht durch sein Eigengewicht nun fortwährend benachteiligend an demjenigen Muskel, der die schöne Nackenlinie des Weibes bedingt. [Siehe Illustration Nr. 1 II. Teil.]

Durch diese Zerrung werden auch noch andere Rückenmuskeln mitverzogen, während zugleich der prächtige Brustmuskel, auf welchem der Busen aufsitzt, vorne schlapp heruntersinkt samt den ihm aufsitzenden Brüsten und so gleichzeitig eine häßliche Büste erzeugt. [Vergl. Illustration Nr. 1 und 3 II. Teil.]

Und nun geht es lawinenartig weiter mit der schlechten Haltung, die Kreuzgegend wird da, wo die Natur sie eingebogen [konkav] haben will, nach rückwärts hinausgedrückt [konvex], der Bauch steigt vorne in die Höhe. Die Bauchmuskulatur paßt sich der Verschiebung an, der Inhalt des Brustkorbes sinkt, und nun herrscht völlige Anarchie in der Lastverteilung und den Schönheitslinien. Alle Bedingungen zu nachteiliger Arbeitsleistung sind durch dieses schlechte Stehen gegeben.

Würden die zur vorteilhaften Körperhaltung in Frage kommenden Muskeln in richtiger Arbeitsteilung zum Stehen angewandt, so würde mit der richtigen Haltung des Oberkörpers auch eine Entlastung des Unter-

körpers zustande kommen. Denn das Gewicht des Oberkörpers muß durch die Arbeit seiner ihm besonders zuerteilten Muskeldiener auf seinen eigenen Bezirk beschränkt bleiben und darf nicht durch Faulheit derselben auf unter ihm liegende Partien als Last gedrückt werden.

Richtige Last-verteilung

Folglich besteht die Arbeitsersparnis beim Stehen namentlich in der richtigen Lastverteilung zwischen dem Oberkörper und den unteren Körperteilen, so daß besonders die Knie und die Füße vor zu schwerer Belastung bewahrt bleiben. [Siehe II. Teil Gleichgewichtsverlagerung.]

Stehen

Dadurch, daß den Frauen niemals Vorteile in der Handhabung der verschiedenen Muskelgruppen ihres Körpers gelehrt werden, kommt es, daß sie sich angewöhnt haben, gewisse Muskelpartien ganz zu umgehen und anderen die Arbeit zuzumuten. Kommen die genannten Fehler beim Stehen zum Ausdruck, so resultieren daraus die typischen Unterleibsschädigungen, Gebärmuttersenkungen, Krampfadern, Plattfüße, wie sie die stehende Berufsart der Ladenmädchen, Kellnerinnen, Zuschneiderinnen, Wäscherinnen, Plätterinnen, Künstlerinnen usw. mit sich bringen, und von welchen auch unzählige Dienstmädchen und Hausfrauen nicht verschont bleiben. Mancherlei Unterleibsbeschwerden sind zurückzuführen auf das fortwährende Trippeln und oft ganz unnötige und immer fehlerhafte Stehen bei Arbeiten, die sich sowohl von der Hausfrau wie vom Dienstmädchen sitzend abmachen ließen, denn auch die Dienstmädchen stehen mit falscher Verteilung ihres Körpergewichts bei der Arbeit und schädigen dabei ihren Körper genau ebenso wie die Hausfrau.

Und was den Müttern auf diesem Gebiet an Wissen abgeht, kommt auch den Kindern nicht zugute. Man sieht ja häufig genug Mütter ihrem Töchterchen einen Puff in den Rücken geben: „Kind, wie stehst du wieder krumm!“ Das Kind zieht gehorsam die links herunterhängende Schulter hoch und läßt gleich darauf die rechte in fehlerhafter Weise mit Hüftverschiebung sinken. Man zeige uns die Mutter, welche dem Kinde zu erklären vermag, wie es seinen Körper anders stellen soll, welche

andere Gewichtsverteilung statthaben muß, welche anderen Muskelpartien es anziehen oder freigeben soll, damit es auf e i n e m Bein und doch richtig — ohne Schaden — stehen kann.

Durch Kenntnis aller Faktoren der Kräfteersparnis im Körperhaushalt lassen sich einerseits rein praktische und gesundheitliche Vorteile erzielen. Für das s c h ö n h e i t l i c h e Moment aber resultiert daraus ästhetische Gleichgewichtsverteilung der Körpermasse und R e l i e f v o l l k o m m e n h e i t. Daß eine fehlerhafte Körperverteilung nicht ohne Nachteil für das Aussehen abgeht, dafür liefert ein Vergleich der P r o f i l ansicht der Abbildungen Nr. 1 und 2 Beweise. [Vgl. Illustration Nr. 1 und 2 II. Teil.]

Nr. 1 stellt die Frauenfigur dar, wie sie meist im Alltagsleben herumsteht, man ist nur nicht gewöhnt, diesen Dingen seine Aufmerksamkeit zu schenken, und noch weniger ist man daran gewöhnt, s i c h d u r c h d i e K l e i d e r h i n d u r c h das Aussehen des Körpers vorzustellen. Könnte man mit Hilfe einer Wünschelrute in einem Moment allen Frauen um uns her, die wir s t e h e n d erblicken, die Kleider abstreifen — wir würden erstaunt sein darüber, wie viele unter ihnen in ihrer Körperhaltung genau der Abbildung Nr. 1 gleichen. [Wie man einen Monat darauf zur Haltung Nr. 2 gelangen kann, wird in der Abteilung für praktische Übungen erläutert werden.]

VIII.

Beherrschung des Bewegungsumfanges

Die erste schönheitfördernde Errungenschaft der Kraftersparnis und in gewissem Sinne auch wieder ihre Bedingung, ist die B e h e r r s c h u n g d e s B e w e g u n g s u m f a n g e s.

Beherrschung des Bewegungsumfanges ist die erlernte Fähigkeit, nur allein diejenigen Muskeln in Anwendung zu bringen, die zu einer Bewegung absolut nötig sind, also die Heranziehung unbenötigter Muskelpartien, alle a u s l a d e n d e n Bewegungen (d. h. den Umweg der Bewegung) zu vermeiden.

Betrachten wir im Tierreich ein Rennpferd und daneben einen Mecklenburger Karrengaul. Ersteres behält seinen Körper bei all seinen Bewegungen schmal beisammen, bei letzterem fallen Gesäß, Schultern und Flanken fortwährend seitlich aus.

Die Art und Weise, wie ein kleiner Bauernjunge in Mußemomenten uns seine Persönlichkeit darstellt, die ausladende Darbietung, mit welcher er seine wenn auch magere Körpermasse vor uns aufpflanzt, zeigt uns, daß er an dem Begriff „Beherrschung des Bewegungsumfanges“ völlig unschuldig ist. Bauernjungen

Weitere Beispiele bieten auch die Körper der Rekruten. Man sehe sich deren ausladende Erscheinung an beim Eintritt in den Militärdienst, und wie sie dann nach zwei Jahren gelernt haben, sich „zusammenzunehmen“ — was nichts anderes heißt als: Beherrschung des Bewegungsumfanges. Rekruten

Schwerfällige Dienstboten! Worin besteht ihre Unbrauchbarkeit? Zum allergrößten Teile darin, daß ihr Körper sich dermaßen in den Raum auslädt, daß er ihnen überall bei der Arbeit im Wege ist. Das gröbste Beispiel aber für eine nach allen Seiten hin unnütze Ausladung von Muskelpartien bietet der Trambahnkondukteur dar! Einst im soldatischen Drill auf die Beherrschung des Bewegungsumfanges blutig gedrillt, rächt er sich jetzt. Sein Körper ist überall. Er ladet sich auf unsere Füße aus, er erschwert unser Dasein mit seinen Ellbogen, seinen Hüften, seiner Fassade, seinem Atem — er ist überall — sein corpus scheint die fürchterliche Bestimmung zu haben, den Wagen der Trambahngesellschaft mit seiner Körpermasse auszufüllen. Es ist fürchterlich! Er ist das typische Beispiel von einem Muskelapparat, der das Ideal der Kraftersparnis nicht zur Anschauung bringt. Schwerfällige Dienstboten

Mit der anerzogenen und gewollten Beherrschung der Körpermaschinerie kann man auch den trivialsten Bewegungen des Alltagslebens das Charakteristikum der Mühelosigkeit verleihen und sich zugleich ein Sparkonto seines Kräftekapitals anlegen.

Es soll jemand einen Kork aus einer Flasche oder eine schwere Schieblade aus einer Kommode ziehen. Diese Zieh-Arbeit ist die Aufgabe gewisser Arm- und Rückenmuskeln. Kork-, Schieblade ausziehen

Derjenige nun, der durch Muskelkenntnis Kräfteersparnis kennen gelernt hat, der wird diese Arbeit auch nur denjenigen Muskeln zumuten, die in der Körperkonstruktion dafür bestimmt sind. Während der weniger günstig Instruierte, Nichttrainierte beim Herausziehen des Korkes und der schweren Schieblade nicht nur die nötigen, sondern auch noch unnötige Muskelgruppen mit heranzieht, indem er ganz unmotiviert die weit abliegenden Gesichtsmuskeln verzerrt, oder einige Halsmuskeln unnütz mit anspannt, die gar nichts mit dem Herausziehen zu tun haben.

Beim arbeitenden Volke, und vielfach auch bei Damen, ist darum der Hals so häßlich, weil er fortwährend unnötigerweise aufgebläht oder bei gewissen Arbeiten in zerrende Mitleidenschaft gezogen wird.

Es ist eine berechtigte ästhetische Forderung, daß man die Trivialitäten des Lebens nicht mit überflüssiger Breite zum Ausdruck bringe. Man soll, wo immer möglich, das Nebensächliche verringern.

Körperdrehung Vgl. XLV. Übung

Will man eine Drehung des Körpers in die entgegengesetzte Richtung am Platze ausführen, so liegt der Bewegungsvorteil (die Beherrschung des Bewegungsumfanges) darin, daß man die Gleichgewichtsverlagerung während der Drehung nicht auf der ganzen Sohle ausführt, sondern daß man vorwärts, rückwärts oder seitlich pirouettiert, was die Geschicklichkeit und Elastizität und damit die Grazie des Körpers aufrechterhält.

Sitzen

Beim Sitzen können wir gleichermaßen Kräfteersparnis und Schönheitsbewußtsein in Anwendung bringen. Schon der Akt des Niedersitzens wird von den wenigsten Menschen richtig oder auch nur ästhetisch ausgeführt. Die Gleichgewichtsverlagerung wird viel zu sehr prononciert. Der gröbste Fehler ist das zu weite Überneigen, das Herausfallen von einer Ebene in die andere, was von manchen Menschen so weit getrieben wird, daß sie sogar laut aufseufzen beim Niederlassen.

Unästhetisch wirkt ferner, wenn man die Sitzgelegenheit durch unsicheres Tasten mit einer sonst verachteten Muskelgruppe — sucht, anstatt sich der Sitzgelegenheit mit dem Unterschenkel zu nähern und sich alsdann, möglichst in der vertikalen Ebene verbleibend, niederzulassen.

Gerade beim Niedersitzen sind die meisten Menschen zu einer Ausladung der Körpermasse geneigt, welche der Akt des Niedersitzens keineswegs erfordert. Hat man einmal gesehen, wie leicht, korrekt, geschickt und dem aufrechten Körperbau entsprechend, sich eine Japanerin niederläßt [die ohne „Möbel" aufgewachsen ist], so fängt man an, Stühle, Bänke, Sofas und andere Sitzgelegenheiten der Kulturvölker mit ästhetischem Mißtrauen zu betrachten. Sitz-Haltung

Während des Sitzens selbst findet meist auch nicht die richtige Arbeitsverteilung an diejenigen Muskelgruppen statt, welche dabei naturgemäß beteiligt sein sollen. [Siehe Übungen.] Vgl. Fig. 5 S. 36, S. 53 und 102.



Fig. 4. Schlechte Haltung des Oberkörpers, „Ausatmungshaltung" (Vgl. S. 99)

Der Thorax [Brustkorb] wird wiederum nicht für sich von den Rückenmuskeln aufrecht gehalten, und es markiert sich die sogen. „Ausatmungshaltung" des Oberkörpers: die Brust sinkt, die Brustwirbelsäule neigt sich vornüber, die Arme hängen schlaff und müssen ihr Gewicht selbst tragen ohne Beihilfe vom Rücken aus. Anstatt in der vertikalen Ebene zu bleiben, neigt sich der ganze Rumpf nach vorne, wobei zum Überfluß auch noch die Beinmuskulatur unnötig angespannt wird. Es ist eine Kunst, *so* zu sitzen, daß man beim sitzenden Arbeiten nicht vom Akt des Sitzens selber müde wird, und es ist eine noch viel größere Kunst, in Mußestunden so zu sitzen, daß der Körper durch das Sitzen wirklich *ausruht*, sich

erholt. Um das zu können, muß man mit der Anwendung der Kunst des „Relaxierens" vertraut sein. [Siehe Teil II, VI. Übung.]

Aufstehen

Das Aufstehen hat auch seine ganz bestimmten Möglichkeiten von Bewegungsvorteilen. Wie beim Niedersit-



Fig. 5. Edel relaxiert, nicht „erschlafft" sitzender Körper (vgl. S. 53, 102)

zen, beruhen dieselben auf einer Ersparnis von Ausladung. Außerdem werden häufig statt der Beinmuskeln allein beim Aufstehen die Arme mitgebraucht, was dem Akte des Aufstehens das unästhetische Moment des Mühseligen aufdrückt.

Bücken

Dem Niedersitzen nahe verwandt in der Bewegung ist das Bücken. Bei diesem Akt der Körperbetätigung wird

von den Frauen am meisten gesündigt. Das Bücken ist für den Frauenkörper der Unterleibsorgane wegen eine sehr heimtückische Bewegung, welche nur dann unschädlich ausgeführt werden kann, wenn man durch Übung die vorteilhafteste Art der Arbeitsverteilung dieses Aktes sich angewöhnt hat. Kraftersparnis wird beim Bücken dadurch erreicht, daß man sich bestrebt, den Körper mög-



Fig. 6. Der Gesundheit nicht zuträgliche Abknickung des Körpers beim Bücken

lichst in der Längsachse zu verkürzen — oder aber, falls man aus der vertikalen Ebene herausneigt, muß das Überbeugen zum Boden in genauer Muskelreihenfolge von den Füßen über Gesäß, Rücken, Schultern und Arme seinen Verlauf nehmen. [Vgl. Übung II f.]

Die berühmten Ährenleserinnen von Millet zeigen uns, wie man es beim gelegentlichen Bücken n i c h t machen soll. Bäuerinnen gehören keineswegs, wie man in Städten kurzerhand anzunehmen geneigt ist, zu den Frauen, die

ihrer „natürlichen“ Lebensweise halber von Unterleibsleiden mehr verschont bleiben als Städterinnen. Da sie körperliche Anpassungsvorteile an ihre schweren Arbeiten nicht kennen, wie es durch Erziehung erstrebt werden sollte, so verrichten sie dieselben meist in ungeschickter Unterordnung der Muskulatur an ihren Arbeitszweck. Nur bei intellektuell höherstehenden Bäuerinnen findet man zuweilen ein Streben nach Anpassungsvorteilen an ihre Arbeit, weil sie instinktiv fühlen, daß sie damit ihre Kräfte sparen und ihre Gesundheit unterstützen. So fällt einem den süd- und mitteldeutschen Bauersfrauen gegenüber z. B. die stolze, gerade Haltung der besonders intelligenten friesischen Bäuerinnen auf. Die Friesinnen haben eine freie, schöne Haltung. Die Rückenmuskulatur hält den schmalen Rücken gerade, die Nackenmuskulatur stellt ihnen den Kopf hoch; sie sind schlank und haben wenig Bauch — ganz im Gegensatz zu den plumperen, breiteren, schwerfälligeren Formen der mittel- und süddeutschen Bäuerinnen.

Beobachtet man die friesische Bäuerin länger, so wird man gewahr, daß sie eine Menge kleiner „Vorsichtsmaßregeln“ bei anstrengenden Arbeiten gebraucht, welche der südlichen Bauersfrau bei gleichartiger Tätigkeit nie in den Sinn kommen würden. So vermeidet die nordische Bäuerin das Bücken à la Millet bei gewissen Feldarbeiten. Sie hat von selbst den Arbeitsvorteil herausgefunden, daß beim Knien die Gesamtmuskulatur des Körpers, sowie die Unterleibsorgane weniger angestrengt werden als beim Bücken, daher nehmen die Bauersfrauen des Nordens ihre Kartoffeln kniend mit einem kurzgestielten Rechen aus dem Boden, nicht, wie im Süden, stehend übergebückt mit langgestielter Hacke. Ist es Zufall oder Berechnung, daß in Italien und Frankreich die Frauen kniend waschen, während die Frauen der nordischen Länder dieselbe Arbeit an Bütten stehend verrichten, auch wenn sie Flüsse zur Verfügung haben?

Ist man genötigt, sich zu bücken, um einen Gegenstand aufzuheben, so soll man dies möglichst in der Längsachse des Körpers tun. Wer nach dem Bücken mit rotem Kopf nach oben kommt, hat sich ungeschickt gebückt. Von Wert ist dabei, daß man nicht immer von vorne an den

Gegenstand herantritt, sondern daß man ihn möglichst von der Seite [der tiefhängenden Hand zunächst] zu ergreifen suche. Tiere sind im Abmessen der Distanz und im Beurteilen der Vorteile der Annäherung viel geschickter als wir weisen Kulturmenschen. Affen, Katzen, Vögel [Möven] nähern sich dem Gegenstande, den sie zu ergreifen beabsichtigen, in viel praktischerer Weise als der Mensch.[1])

Eine umsichtige, allumfassende Erziehung in der Jugend kann hier Wunder wirken, das beweisen die Japaner.

Die ästhetische Forderung beim Bücken ist, wie beim Niedersitzen, daß man der Gesäßmuskelgruppe nicht zu viel Relief gibt! Dies geschieht, indem man das Bücken entweder in Verkürzung in der Längsachse ausführt, oder aber, noch besser, im Schritt, damit mit dem Aufziehen aus der Bückstellung die Aufzugsarbeit der Kreuzgegend und der Kniefederung zur Last gelegt werden kann. Dann bedeutet das Bücken jedesmal eine Verstärkung der Kreuz- und Beinmuskulatur.

Weiber aus Völkern, auf die wir Kulturfrauen gerne herabblicken, haben meist eine viel größere Geschicklichkeit und ästhetischere Art sich zu bücken und niederzulassen als wir. In Saetersdalen [Norwegen] haben die Frauen von selbst gelernt, sich in der Längsachse zu bükken, weil ihre kurze Rocktracht über den größtenteils nackten Beinen ihnen das Bücken à la Millet unmöglich macht.

Die vollendetste Illustration zur ästhetischen Forderung des Niederhockens besitzen wir in der kauernden Venus im Vatikan, S. 40. Sie ist durchaus korrekt [dem Muskelaufbau der aufrechten Körperhaltung entsprechend] in der Längsachse niedergehockt, sie fällt nicht aus der Vertikalebene [siehe Übung II. f.] und entspricht zugleich den strengsten ästhetischen Anforderungen in der denkbar keuschesten Weise. In idealer Weise erfüllt sie eine Doppelforderung: sie macht dem anatomisch-physikalischen Gesetz Ehre und den ästhetischen Geboten. Man könnte jede Wette eingehen, daß die gebildetste und keuscheste unter unseren Frauen, die frömmste und vortrefflichste, sich nicht aufs erstemal nackt so anständig nie-

[1]) **Vgl. S. 68 Angriffswinkel.**

derzusetzen vermöchte. Wir hohen Kulturmenschen setzen uns als Erwachsene meist noch ebenso unästhetisch hyperexpressiv nieder, wie wir dies im zweiten Jahre unseres Lebens zu tun pflegten.

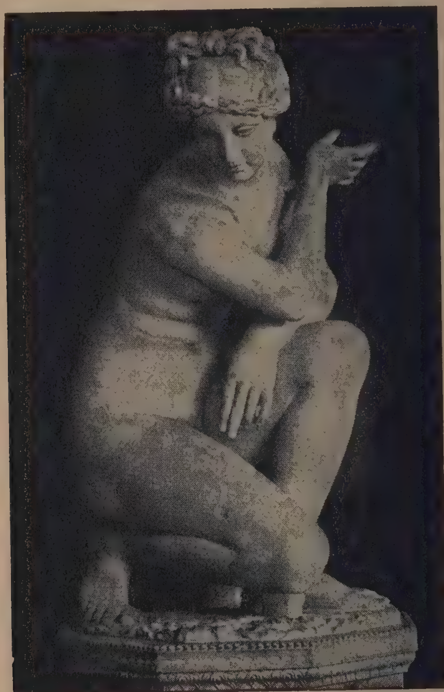


Fig. 7. Bückstellung, welche den ästhetischen Anforderungen entspricht

Kraftersparnis bei Armbewegungen

H i n a u f - und H e r a b r e i c h e n. Es soll eine Lampe angesteckt, oder etwas von einer Höhe herabgenommen werden. [Wäsche-, Kleider-Aufhängen und -Abnehmen.] Für diese Arbeit ist die Gruppe der Armhebemuskeln vorhanden. Anstatt sich aber lediglich an diese zu halten, wird mit dem Armhochheben auch noch der —

Bauch schief nach dem Gegenstande hinaufgestreckt. Als ob der Bauch etwas mit dem Greifen und Hochreichen zu tun hätte! Man sehe sich um in seiner nächsten Umgebung, sobald eine Dame sich einem Kleiderständer nähert oder wenn sie im Eisenbahnkupee etwas dem Gepäcknetze entnimmt oder wenn sie ein Kind vom Boden aufhebt. Stets geht der Bauch mit, was Kraftverschwendung, sowie Mangel an Beherrschung des Bewegungsumfanges bedeutet und zugleich eine ganz außerordentlich unästhetische Profillinie des Frauenleibes erzeugt. [Siehe Fig. 56 II. Teil.]

Hat man sich erst einmal völlig vertraut gemacht mit dem Prinzip der Kraftersparnis, und hat man erkannt, wie mühelos man arbeitet bei Beherrschung des Bewegungsumfanges, so drängt sich einem beinahe von selbst das Bewußtsein der Linienführung auf, welches auf dem Raumbewußtsein basiert.

Linienführung

Bewußt im Raume stehen! — Wir Nichtkünstler denken nie daran, was für eine Figur wir mit unserer Person in den Raum [die Luft] schneiden, das heißt an den Ausschnitt, mittels dessen wir uns in den Umrißlinien unseres Körpers anmutig oder grotesk der Mitwelt präsentieren. Wir werden nicht erzogen für das Bewußtsein und die bestmöglichste Ausnützung des Mediums, in dem wir leben, weder in betreff einer vorteilhaften Atmung, noch in bezug auf das Konturenbewußtsein. Wir sind längst für das Raumbewußtsein stumpf geworden. Vielleicht müssen wir dafür bis zu einem gewissen Grade den Gebrauch der Spiegel verantwortlich machen, welche uns künstlich unsere „Contenance" geben, während Völker wie die Hindus, Araber, gewisse Afrikaneger, Indianer u. a. m., die ohne Spiegel leben, das Raumbewußtsein konstant an ihrer Körperhaltung zum Ausdruck bringen. Auch Tiere scheinen Konturgefühl zu haben. Wie wäre sonst der stolze Nacken des Pferdes zu erklären, das sich doch selbst nie sehen kann, der graziöse Hals des Schwanes, wenn er ruhig ist und sozusagen nur seiner Persönlichkeit lebt, in ihr aufgeht; auch Pfauen und Fasanen machen den Eindruck, als ob sie Konturenbewußtsein hätten, wenn man an ihre Federn- und Halsliniendarbietung im Raume denkt.

Der Kulturmensch bedarf des äußeren Hilfsmittels schöner Kleider, des Geldbewußtseins, oder der befriedigten Eitelkeit und Wichtigkeit, um seine Konturen zu fühlen. Er scheint nie um der Harmonie „an sich“ willen bewußt schön im Raume zu stehen. Diejenigen, welche



Fig. 8. Der Arm wird als „Anhängsel der Hand“ mitgeschleppt, daher entbehrt die Geste des Überzeugenden

die Duncan tanzen gesehen haben, deren Grazie ganz auf dem in Amerika seit Jahrzehnten gelehrten Delsarte-System aufgebaut ist, werden beim Nachdenken über deren Körperdarstellungen erkennen, daß sie sich immer bewußt ist, wie sie im Raume steht, welche Linien sie mit ihrem Körper in die Luft schneidet. [Im Gegensatz zu Balle-

rinen, die weniger mit dem Konturenbewußtsein rechnen, als mit dem Moment der Überwindung der körperlichen Schwere, des körperlich Mühevollen.]

Linienführung ist erst dann möglich, wenn das Raumbewußtsein uns das Medium dazu liefert.



Fig. 9. Vom Oberarm aus erhobene Hand, überzeugender Ausdruck bis in die Fingerspitzen

Die b e w u ß t e[1]) Linienführung des Körpers beruht auf dem von Delsarte besonders hervorgehobenen Moment des R h y t h m u s i n d e r B e w e g u n g, d. h. in der richtigen z e i t l i c h e n Aufeinanderfolge der zur Arbeits- **Rhythmus**

1) Vgl. XXX–XXXVI A–G

verrichtung angewandten Muskelpartien. Z. B.: beim Zeigen nach einem Gegenstand. Die meisten Menschen erheben dafür einfach die Hand und lassen sie nach oben gehen zum Deuten, wobei der Arm wie ein „Anhängsel der Hand“ von letzterer schlapp mitgeschleppt wird, indes der Ellbogen tief hängt. Nun ist aber die anatomische Anlage eine solche, daß auch beim Deuten mit dem Zeigefinger erst der Oberarm mit der stärksten Muskelgruppe gehoben werden sollte, worauf der Unterarm, dann die Hand und mit ihr — zuletzt — der deutende Finger folgen sollte.

Durch diese richtige Aufeinanderfolge der einzelnen Muskeln vom Oberarm nach dem Finger entsteht eine Wellenlinie unter der Haut — von oben nach unten — ein bewegtes Relief, der Rhythmus der Bewegung, die Anmut, die Grazie; und damit zugleich: die schöne Linienführung im Raume.

Gang Beim Gang kommen all diese Momente noch viel bedeutsamer zum Ausdruck. Hier handelt es sich um die Linienführung des Beines, ein Begriff, der für die moderne Kulturfrau völlig ausgestorben ist. Selbst das Wort, welches früher die Linienführung mitausdrückte, existiert in der Alltagssprache nicht mehr, nämlich das Wort: „schreiten“. Niemand sagt heute mehr: „Sieh, dort schreitet Fräulein Müller“, oder: „Dort schreitet Frau Meier“. Das Wort kann nicht mehr angewandt werden, weil es mehr ausdrücken würde, als die heutige Frau zu erfüllen vermag.

Gang Die männlichen Beine freilich hatten von Staats wegen das Privilegium voraus, wenigstens einmal darin unterrichtet worden zu sein, wie man die Beinmuskeln ihrer naturgemäßen Anordnung entsprechend zum lokomotorischen Vorteil und zur schönheitlichen Ausgestaltung des Individuums gebrauchen lerne.

Bei den Frauen ist zwar die Beinmuskulatur genau dieselbe wie auf den Männerbeinen, aber wem fällt es ein, dies Material ebenso wie bei den Männern zu disziplinierter Leistungsfähigkeit zu erziehen?

Bei der Frau bestimmt nicht die natürliche Anordnung der Muskeln den Gang, nicht ein bestimmt durchdachter Drill, nicht ein Kraftzweck die gute oder schlechte

Muskelgewohnheit, sondern gute oder schlechte Angewohnheit, aufmerksame oder unaufmerksame Eltern, eigene Willkür, Modephantasie, Schuhform, Rockschnitt, Unterkleider, Korsett ...... usw.

Die Frau von heute hat die natürliche Muskelgangart abgetan. Statt von den Hüften, geht sie heute von den Knien aus, wie man auf der Straße leicht durch die Röcke hindurch in der Profilansicht feststellen kann. Ein gedankenloser, energieloser, hochanständiger Trippelschritt, **ohne durchgreifende Aktion der Schrittmuskulatur,** ohne **gesundheitfördernde Mitbewegung des Abdomens.** [Bauches.] (Siehe „Gang"-Übungen VIII.) Der Unterleib ist zwar, wie selbst die Dichter durch die Blume sagen, der wichtigste Teil am Körper des Weibes, von dessen tadelloser Funktion für das Fortbestehen des Staates gewiß ebensoviel abhängt, wie von der Militärkraft des Mannes, aber darüber schweigt sich ja die wunderbar organisierte Pädagogik unserer Zeit dem Weibe gegenüber noch immer schamhaft wie eine Jungfer aus. Gang

Für den Mann fand eine Musterung auf seine Tauglichkeit zu körperlichen Leistungen bekanntlich beim Heere statt. Was aber geschieht im selben Sinne für die Frau? Nicht einmal der gesunde Gang wird ihr gelehrt, geschweige denn der schöne!

Der Geburtsakt wird ihr zur moralischen Verpflichtung gegen Staat, Familie und Vaterland gemacht, aber der Staat ist nicht darauf bedacht, ähnlich wie beim Manne und im Verhältnis zu seinen moralischen Forderungen, die körperliche Leistungskraft für die Erhaltung des Vaterlandes auch in der Frau systematisch heranzuziehen. Gang

Zum Kindergebären sind auch tadellose Muskeln vonnöten, und ein normaler, dynamischer Gang stärkt die Bauchmuskulatur in gleich vorteilhafter Weise wie die Beinmuskulatur.

In Griechenland gab es auch für die Frauen öffentlich sanktionierte Drills. In Sparta nahmen auch die Mädchen und Jungfrauen an den Leibesübungen teil, damit sie gesunde Körper für sich und in der Ehe gesunde und starke Kinder entwickelten. Als Ziel der Leibesübungen in Athen galt hauptsächlich die schöne Ausbildung des **ganzen** Kör-

pers, die gute, kräftige Haltung, der freie äußere Anstand. Turngeräte im modernen Sinne kannten die Griechen nicht, nur wenige Handgeräte. In den dorischen Staaten war der Wettlauf die Hauptübung der Jungfrauen. Auch S p r u n g übungen machten die Jungfrauen mit den Männern.

Man sprang dabei in die Höhe und versuchte mit den Fersen das Gesäß zu erreichen. Das war „damals". Heute weiß die Frau nicht einmal, wie sie ihr Körpergewicht s t e h e n d richtig verteilt tragen soll. Wird der Körper

Gang schon beim Stehen durch unrichtige Lastverteilung fehlerhaft getragen, so kann jetzt beim Gange auch nicht mehr von der Hüftgegend aus mit den Beinen „g e p e n d e l t" werden. Bei Frauen mit starkem Bauch ist jede schönheitliche und gesundheitliche Gangart ausgeschlossen. In dem Maße, wie der Bauch vorne in die Höhe steigt, fällt, ähnlich wie bei der schwangeren Frau, die graziöse Wölbung im Kreuze weg, so daß auch die Rückansicht der dickbauchigen Frau unästhetisch, das Auge beleidigend wirkt.

Bei mehr als 90% aller Frauen — ob dick ob dünn — ist der K n i e g a n g üblich, den man auch den „Affengang" der Frau genannt hat. Wie viele Frauen wähnen zu gehen, während sie in Wirklichkeit wuseln, stapfen, zokkeln, troddeln, watscheln oder eilig trippeln; viele bekommen erst dann eine Ahnung von ihrem unordentlichen Gang, wenn sie neben jemand hergehen, der den korrekten „Pendelgang" geht. Fordert man eine solche Frau auf, mit „Schritt" zu gehen, so bekommt man sofort das Gefühl des Fehlerhaften neben sich. An Stelle des rhythmischen Schreitens wird ein unrhythmisches, synkopiertes oder Triolengetrippel gesetzt. Nichts macht sicherer den Eindruck der J u g e n d l i c h k e i t als ein elastischer

Gang Gang, und ein elastischer Gang ist nichts anderes als ein streng rhythmischer Gang.

Durch einen dahinzielenden Unterricht lernt die Frau [auch wenn sie schon älter ist] die einzelnen Bewegungsmomente der eigentlichen Schrittmuskulatur kennen; sie wird belehrt, daß für die Gang**übungen** der Ansatz zum rhythmischen Schreiten des Beines und zur korrekten Linienführung in der K r e u z g e g e n d beginnt [bei den

tiefen Rückenmuskeln].[1]) Daß von dort aus mit einer ganz bestimmten Muskelgruppe der Oberschenkel erhoben wird, und daß dann in ganz bestimmter Reihenfolge eine Muskelgruppe um die andere von oben nach unten die Arbeitsvollstreckung weiterreicht. Dadurch entsteht, wie auf dem Arm, so auf dem Bein unter der Haut von oben nach unten die Relief-Wellenlinie, der Rhythmus der Fleischmasse, das eigentliche Wesen der Grazie und Anmut.

Ein normaler, dynamischer Gang ist aber auch von unschätzbarem Wert für die Gesundheit. Er ersetzt eine ganze Anzahl anderer Gesundheitsflickmethoden. Man braucht sich nur klar darüber zu sein, welche gesundheits nachteiligen Folgen aus einem schlechten Gang resultieren.

Durch eine schlechte Gangart wird den Bauchmuskeln ihre Übung entzogen, sie werden schlaff und unelastisch, geben dem Druck der Eingeweide nach, wölben die Bauchdecke nach vorne, gestatten dem Fett freien Zutritt und führen zum Fett- und Hängebauch. Kann man vernünftigermaßen erwarten, daß die also erschlafften Bauchmuskeln der Herkulesarbeit der Schwangerschaft und den Anforderungen des Geburtsaktes gewachsen sind? Oder kann man erwarten, daß derart erschlaffte Bauchdecken sich nach dem Geburtsakt wieder elastisch zusammenziehen, wie es doch bei Tieren tatsächlich der Fall ist, und wie es sehr wohl auch beim Weibe stattfinden könnte, wenn man diesen Muskeln vorher ihre Rechte gelassen. Gang

In Amerika trifft man viel häufiger unter Frauen, die geboren haben, Fälle von völlig wiedererlangter Körperschönheit — Busen sowohl als Bauchdecke — aber es sind stets Frauen von guter Muskelbildung, welche mitunter anererbt, meist aber anerzogen ist.

Man kann also der modernen Frau nicht oft genug wiederholen, wie viele schätzenswerte schönheitliche und gesundheitliche Vorteile allein schon in einer guten Gangart liegen. Wird nämlich der Ansatz des Schrittes, wie oben erwähnt, in die tiefe Rückenmuskulatur der Kreuz- Gang

[1]) Vgl. Text-Abbildung 16 und 17 S. 159, 160.

gegend verlegt, so werden diese in 90 von 100 Fällen s c h w a c h e n Muskeln in einer Weise gekräftigt, wie dies auf keine andere therapeutische Art zu erzielen ist. Rückenschmerzen und mancherlei Arten von Kopfschmerzen können allein schon durch eine tiefgreifende Verbesserung des Ganges eliminiert werden.

Nächstdem ist die Einwirkung einer d u r c h g r e i f e n d e n Gangart auf die Peristaltik [Darmtätigkeit] von großem Nutzen; sie wirkt der Neigung zu Verstopfung, welche so häufig die Ursache von Retroflexion [Gebärmutterverlagerung] ist, am erfolgreichsten entgegen. — Man kann die habituelle Verstopfung der Frau zum nicht geringen Teil auf Rechnung ihrer mangelhaften Gangart setzen. —

Wenn häufig vonseiten der Patienten Klagen erfolgen, daß sie, trotz „stundenlangen Spazierengehens" auf ärztlichen Rat, den gewünschten Erfolg auf die Darmtätigkeit n i c h t zu erzwingen vermochten, so liegt der Grund des Mißerfolges sicher zum größten Teil in der ungenügend d u r c h g r e i f e n d e n Muskelaktion, d. h. in dem Gang mangelhaften Gange selbst. [Nicht zu verwechseln mit dem Tempo!] Spazierengehen allein tut's nicht, sondern r i c h t i g e s Gehen! 20 Minuten richtiges dynamisches Gehen von Kreuzgegend und Hüfte aus schafft mehr für Gesundheit und Schönheit, als 2 Stunden schlechter unrhythmischer Gangart, bei welcher fortwährend falsche Muskelgruppen schikaniert werden.

Ein beachtenswertes Hemmungsmoment für den gesundheitsfördernden und ästhetisch korrekten Gang bilden für die Frau die Tage der Monatsperiode. Rechnet man die Zeitdauer jeder Periode auf 5 Tage im Durchschnitt, so ergibt das 60 Tage im Jahre für jede Frau, in welchen sie Gefahr läuft, n o c h schlechter als sonst zu gehen!

Sie muß also in jeder Weise darauf bedacht sein, ihre Toilettevorsichtsmaßregeln für diese kritische Zeit s o zu wählen, daß diese 60 Tage auf ihre Gangart keinen nachteiligen Einfluß haben können, ihr nicht noch weiteren Schaden an Gesundheit und Schönheit einbringen. Sie muß darnach trachten, gerade in diesen Tagen die schon vorhandenen Mängel im Gehen, Stehen und Sitzen nicht noch zu erhöhen. Sechzig ganze Tage im Jahr

sind in dieser Richtung als eine Schönheitsgefahr zu betrachten, die nur verständige Einsicht und nie erlahmender Wille zu bekämpfen imstande sind. Gang

Bei sonst guter Gesundheit sollte auch die verkehrte Anschauung abgelegt werden, daß Gehen während der Periode schädlich sei.

Weiß man erst in der Frauenwelt, wie es zu bewerkstelligen ist, daß das Gehen nicht allezeit synonym mit Ermüdung zu sein braucht, weiß man, wie man es anzustellen hat, daß bei gut verteiltem Körpergewicht die Beine „freipendeln" können, so lernt man auch das Gehen als „Genuß" aufzufassen. Neben dem sonstigen Zweck des Weges macht sich das Bedürfnis geltend nach dem erfrischenden Gefühl der gesundheitlichen und schönheitlichen Befriedigung, welche eine harmonische Gangart auslöst. Dann tragen wir den Körper — nicht der Körper uns. Hat man gelernt, mit welchen Muskelgruppen jede einzelne Bewegung ausgeführt wird und ferner, wie diese Bewegungsmomente nacheinander erfolgen sollen, so entwickelt sich mit der Zeit durch die Übung eine solch feine Fähigkeit im Empfinden, daß man auch bei raschen Bewegungen deutlich „fühlen" kann, wie bei jeder Bewegung das Relief des Körpers sich ändert. Und gleichzeitig mit diesem Unterscheidungsvermögen bildet sich eine Art „Kontrollesinn" für dasselbe heraus, so daß man sich instinktiv des Verkehrten, Fehlerhaften im Rhythmus einer Bewegung bewußt wird, — genau so wie ein Klavierspieler durch Übung seiner Handmuskulatur die kleinsten Feinheiten gewahr wird und unterscheiden lernt — so geht dann auch der ganze Körper nach Erreichung dieses mühelosen Fertigkeitsgrades ganz von selbst auf eine anmutige und zweckentsprechende Linienführung aus.

IX.

Ladung[1]

Am klarsten wird uns das Prinzip der Kräfteersparnis, wenn wir die Muskeln, die eine Arbeit zu verrichten ha-

[1]) Vgl. V. Übung.

ben, als „geladene“ Muskeln auffassen. Wenn ein Automobil einen Weg zurücklegen soll, so lädt es sein Besitzer mit Elektrizität. Wenn ein Pastor, ein Advokat Überredung erzielen will, so lädt er seine Stimme mit Überzeugungskraft. Wenn ein Bittender etwas erreichen will, so lädt er seinen Blick mit Flehen usw.

Wenn der Mensch eine Arbeit verrichten will, bedarf er dazu des Instrumentes der Bewegungen durch Muskeln. Diese Muskeln müssen aber, um sich bewegen zu können, geladen werden, und zwar mit Energie-Ladungen. Der Wille, dessen Sitz das Gehirn ist, sendet über die Nerven Energie aus in diejenigen Muskeln, die Arbeit verrichten sollen. Je gebildeter nun dieser Wille ist, desto umsichtiger und genauer wird er die Energieladung besorgen. Je mehr er weiß von der Anordnung des Muskelapparates, der Funktion der einzelnen Muskelgruppen, der Kräfteersparnis, der Linienführung, desto sicherer wird er die Energieladung nur in diejenige Muskelgruppe senden, welche zu arbeiten hat. Er wird also nicht, wie wir Seite 33 gesehen, zum Zweck des Korkausziehens Energie ins Gesicht senden [zum bloßen Verzerren der Gesichtsmuskeln], sondern er wird nur die Arm- und Beinmuskulatur laden und das Gesicht von Ladungsenergie frei lassen. Weshalb im Gesicht Arbeitskraft verschwenden durch Zusammenziehen seiner Muskeln? Weshalb beim Schiebladenherausziehen Energie und Kraft in den Halsmuskeln verschwenden? Weshalb, wenn man eine Lampe in der Höhe anzustecken hat, außer den Armen auch noch den Bauch laden — zum bloßen Mitbemühen ohne Vorteilerreichung für den Endzweck? Es ist dies eine Kraftverschwendung, eine Abnutzung des Körpers, welche auch als eine Schönheitsverschwendung zählt.

Es erreichen aber nur diejenigen Bewegungen ihren Zweck aufs vollkommenste, bei denen der Wille die Energieverteilung sehr präzis besorgt. Das beherrschende Prinzip ist das genaue Vorauswissen des Handlungszweckes.

Geschicklichkeit

Legt der Wille die Energie nur in diejenige Muskelgruppe, die etwas auszuführen hat, so wird die Ausführung tadellos sein — es wird eine geschickte

Handlung resultieren und es wird nur derjenige Körperteil Ermüdung zu tragen haben, der soeben mit Hilfe dieser Energie Arbeit geleistet hat.

Diese bewußt umgrenzte Ausfüllung der benötigten Muskelgruppen mit Energie als vorbestimmendes Prinzip für ihren jeweiligen Zweck, wird im gewöhnlichen Turnunterricht in Europa nicht gelehrt, und ist doch, wenn man dieselbe im Endresultat z. B. bei den Japanern betrachtet, als Erziehungmittel zur Geschicklichkeit von denkbar größtem Nutzen. Ungeschickte Kinder sind nur darum ungeschickt, weil ihre Eltern verabsäumen, ihnen die Anpassungsvorteile an eine Arbeit geschickt und klar am eigenen Körper zu erläutern.

In schönheitlicher Beziehung gilt: Nur das Endresultat der Bewegung soll wirken, sowohl dem Zweck nach als auch fürs Auge; die Schwierigkeit der mechanischen Ausführung darf nicht zutage treten. Beispiele bieten uns in den Variété-Theatern die sog. Gentleman-Akrobaten, die die schwierigsten Leistungen im Salonanzug vollbringen.

Bei der Ladung der einzelnen Muskelgruppen mit Energie müssen wir noch einen Hilfsfaktor mit ins Auge fassen: die Atmung. Atemführung

Die wenigsten Menschen ahnen, welche Hilfskraft für Muskelleistungen — also für jede Arbeit — in der Atemfunktion liegt. Darin können uns die Kinder Unterricht geben, denn der kleinste Junge hebt keinen großen Stein auf, ohne zuvor seinen Atem für die Größe der Leistung eingestellt zu haben. Die Mama aber hebt ihre Kinder viele Male am Tage vom Boden oder Stuhle auf, ohne für diese Arbeitsleistung ihren Atem richtig eingestellt zu haben, und das ist mit ein Grund, weshalb sie das Kind in der Regel nicht nur mit den Armen allein, sondern auch zugleich mit dem Bauch aufhebt und diesen verunschönt. Die Erwachsenen aller Klassen arbeiten fortwährend unharmonisch mit ihrer Atemführung. Man hebe einen Stuhl oder einen vollen Eimer vor dem Spiegel auf, man Atem ziehe eine schwere Schieblade gegen den Atem heraus und sehe dabei in den Spiegel, und man wird begreifen,

welcher Kraftverschwendung und welcher Verhäßlichung man sich konstant schuldig macht, wenn man diese tausendmal im Jahre wiederkehrenden Fehler beim Lastenaufheben an seinem Körper begeht. Die Verunzierung fällt namentlich dem Hals und der Abdominalgegend zur Last.

Aus dieser Art fehlerhafter Besorgung und Einstellung der Körpermaschinerie resultiert nicht nur Kraftverlust für die Arbeitsleistung selbst, sondern auch direkte Ungeschicklichkeit im Anfassen von Gegenständen, Fallenlassen derselben, vorzeitige nervöse Ermüdung in den arbeitenden Gliedern, Ungeschicklichkeit auch im Reden, **Schlappheit des Körperreliefs.** Gerade bei den Haushaltungsarbeiten veranlassen diese Fehler Erschlaffungen der Unterleibsorgane, Senkungen, Blutungen, Verlagerungen, Venenknoten usw., Übel, die vielfach vermieden werden könnten, wenn man als gelernter Maschinenmeister seiner Körpermaschine vorstehen könnte!

X.

Relaxieren[1])

Relaxieren

Einen Gegensatz und doch auch wieder eine Ergänzung zum Energisieren der einzelnen Muskelgruppen bildet das Relaxieren, das Loslassen der Körperspannung.

Jeder Mensch hat in diesem vielgestaltigen Leben unserer geschäftigen Kulturepoche, wenn er des Morgens aufsteht, im Geiste ein Beschäftigungsprogramm vor sich, das er eigentlich nie am selben Tage vollständig abzuwickeln vermag. Es bleibt immer noch ein unerledigter Rest nach, eine Besorgung, ein Brief, etwas zu flicken, ein Sich-erinnern-müssen an etwas usw., was als Unruhe, als geistige Spannung im Körper zurückbleibt. Ebenso bleibt eine Beschäftigungsspannung, ein „Nachzittern" des Beschäftigungs-

[1]) Vgl. VI. Übung.

typus in den Muskeln zurück, welche den ganzen Tag hindurch einseitig angestrengt geschrieben, sich übergebückt, gestanden, Klavier gespielt, krampfhaft und unvorteilhaft gesessen, heftig gestrickt, genäht, gehäkelt haben, usw. Auch die Haushaltungsarbeiten lassen solche Spannungen zurück. Die Folge ist, daß die entsprechende Nervenspannung sich noch forterhält, wenn diese Muskeln längst ausgespannt sein könnten und nun Gelegenheit hätten, sich zu erholen. Aber da der Geist nicht ruht, so kommt es auch in den Muskeln, die nun Feierabend haben, zu keiner vollständigen Erschlaffung. Man sitzt auf seinem Stuhl mit unnötiger Anspannung all der Muskeln, die zum Sitzen gar nicht nötig sind, und die nun durch Erschlaffen ausruhen könnten. Man steht auf dem Boden auf, nicht nur mit seinem aktuellen Körpergewicht, sondern mit einem Extradruck, als ob man den Fußboden in die untere Etage durchdrücken müßte, bloß weil man gewisse Muskelgruppen nicht loszulassen vermag. Man geht die Treppen hinauf mit dem Dreifachen seines Gewichtes, weil man nie gelernt hat, dieselben so zu ersteigen, daß die Lastverteilung des Körpers sich dieser Martereinrichtung vorteilhaft anpaßt, auch wenn man müde ist. Man sitzt in der Trambahn, als ob man mit den Gesäßmuskeln den Wagen bremsen müßte — man kann nicht erschlaffen, nicht ausspannen, selbst im Bette nicht, was so oft der Grund von Schlaflosigkeit ist. Relaxieren

Dieses nie aussetzende Zerren am Muskelrelief, wodurch der Reservefonds der Körperkräfte fortwährend abgenützt wird, wirkt ebenso gesundheitsschädlich wie schönheitsbeeinträchtigend.

Selbst bis in den Schlaf läßt sich der Beschäftigungstypus der Muskeln verfolgen. Knechte, Mägde, Matrosen, Soldaten usw. beweisen durch die Haltung ihrer Glieder im Schlaf ihren Arbeitstypus im Ausdruck der psychischen und physischen Spannung, die sich in den ermüdeten Gliedern forterhält. Ähnlich, wie noch lange nach der Geburt die Säuglinge in der Körperlage verharren, in welcher sie vor der Geburt fixiert waren. Kinder, die im Schlaf ihre Lektion hersagen, bekunden damit, daß sie eine geistige Spannung mit in den Schlaf

hinübergenommen haben, die durch Relaxieren hätte aufgehoben werden müssen. Jedermann weiß, wie störend auf eine vollkommene Nachtruhe die Spannung des Gedankens beim Einschlafen wirkt, daß man zu bestimmter Stunde erwachen muß.

Die Kunst des Relaxierens ist darum so wertvoll, weil sie uns entlastet von dem Gehaste, das mit der Unruhe des Geistes zusammenhängt, welche die Fronarbeit des Alltagslebens mit sich führt.

Das wohltuend Hemmungslose in der Erscheinung fremder Völker, der physische Scharm, wie er uns vielfach in den romanischen und asiatischen Völkern entgegentritt, liegt zum großen Teil in ihrer Fähigkeit, den Körper sofort mit dem Willen total relaxieren zu können, sobald er keine Arbeit zu verrichten hat, und bei der Arbeit selbst nur diejenigen Körperteile mit Energie zu füllen, welche eine Arbeit auszuführen haben, gleichzeitig aber die nicht arbeitenden Muskelgruppen ausgespannt zu lassen. Das echte „dolce far niente" kann darum auch nur von jenen Völkern ausgedrückt werden, weil sie mit dem Geheimnis der gewollten partiellen oder totalen Erschlaffung vertraut sind. Wie sehr andere Völker uns in diesen einfachen, natürlichen Regenerationskenntnissen voraus sind, geht aus der Gewohnheit der Araber hervor, die, wenn sie sich auf ihren langen Kamelritten steif und ermüdet fühlen, sich einfach in vollkommener Relaxion auf den Boden legen, um sich nach kurzer Frist nur durch diese totale Erschlaffung des Körpers völlig restauriert wieder zu erheben.

Die Fähigkeit der in der Geschichte genannten großen Männer, selbst kurz vor der Schlacht einschlafen zu können, beruht wohl ebenfalls nur auf der Disziplin, mit dem Willen sofort völlige Erschlaffung des Körpers herbeiführen zu können.

Die bewundernswerte Geduld, der Mangel an Nervosität, die gute Alltagslaune der Japaner, Italiener, Inder und anderer Völker mag zum nicht geringen Teil auch in diesem forwährend angewandten Erholungsmittel gewollter körperlicher Erschlaffung liegen.

Lebens-tempo

Vor allen Dingen aber kennen diese Völker das schreckliche Kulturwort „hetzen" nicht! Sie tragen den

Zeitbegriff noch außerhalb ihres physiologischen Räderwerks, sie haben die Uhr nicht im Leibe, wie wir Hyperkulturkinder, deren krankhaft körperliche und geistige Spannung zum allergrößten Teil auf dieses Hetztempo zurückzuführen ist. Das heutige Lebenstempo verzehnfacht den Kräfteverbrauch. Alle Phasen unseres Lebens, alle Stände, alle Vergnügungen sind von diesem Hetztempo durchdrungen, durchseucht. Durch dieses, Gesundheit und Schönheit schädigende Tempo wird der Mensch nur noch ein durchs Leben eilender **Kopf** — der den Körper nachschleppen muß, weil er ihn nicht abschütteln kann. Dies bezieht sich nicht nur auf Gelehrte, deren Kopf man sich bekanntlich immer in unharmonischem Verhältnis zum Körper vorstellt. Wir brauchen nur aufmerksam in irgendeiner Großstadt die Menschen auf den Straßen zu betrachten, oder in der Nähe eines Bahnhofes, so sehen wir an den meisten der Vorübergehenden, wie der Kopf dem Körper vorauseilt an sein Ziel, oder wie er sonst im Mißverhältnis zur Bewegung und Haltung des gehenden Körpers steht — lebendige „Fliegende Blätter" — Menschen, die ihren wichtigen Körper zur fleischlichen Karikatur des geistigen Zweckes machen. Der geschäftige Kaufmann tritt aus dem Hause, um seinen Torso ins Geschäft zu befördern — der Kopf ist längst voraus und rechnet dort.

Man stelle sich am Eingang einer Schule auf! Das Schulkind schleppt seinen Körper dahin wie seine Büchertasche, indes sein Kopf Aufgaben repetiert oder an Zuspätkommen denkt. Beamte, Lehrerinnen und Angestellte aller Art, die nur noch „nach der Uhr" im Leben stehen, bekommen in ihrem Gange etwas schematisch Eilendes, so wie Gouvernanten des „Ansehens halber" statt des Hemmungslosen, eine krankhaft restringierte Erscheinung darbieten. Der Börsianer, der Großunternehmer zeigt ein Gangtempo, bei dem Kopf und Körper sich verhalten wie Lokomotive und Personenwagen, bei dessen Anblick man von der grausigen Angst einer plötzlichen Loskoppelung erfaßt wird. Und der Musiker, dessen geistiges Dasein aus Rhythmus besteht — was zeigt er davon in seinen Körperbewegungen?

Und gar der darstellende Künstler, der „das Schöne in

der Bewegung“ auf allen Akademien gelernt — wo zeigt er etwas davon in seiner eigenen Körperdarbietung? Nur einer sticht auf der Straße vorteilhaft hervor, wie alle Backfische mir gerne bezeugen werden — das ist der Berufsmilitär. An seiner Erscheinung kann der Blick sich von den übrigen erholen, das rhythmisch Hemmungslose seiner Erscheinung wirkt ordentlich beruhigend — wenn das vielleicht auch am wenigsten in seiner Absicht liegen mag.

Mit der Entschuldigung: „Alles hetzt und wird gehetzt“ ist niemandem geholfen. Auseinandergespreizte Gliedmaßen und Zickzacklinien der Eilebewegungen machen den Eindruck des momentanen Verlustes der geistigen Herrschaft über den Körper, wirken also unschön. Hetzen schließt alles Erschlaffen mit tödlicher Sicherheit aus, ebenso wie allen Rhythmus der Bewegung. Auf dem Rhythmus der Bewegung aber basiert eben die anmutige Schönheit. Folglich ist die Kunst des bewußten, ausgleichenden Relaxierens in hervorragendem Maße auch ein Schönheitsmittel für die Frau.

Wenn wir nun zusammenfassend all die Momente noch einmal überblicken, die wir als dem Organismus förderlich aufgestellt haben, so handelt es sich um die Vereinigung von: Muskelkenntnis, Atemführung, Kraftersparnis, Beherrschung des Bewegungsumfanges, Linienführung, instinktiv korrektes, genau dosiertes Laden von physischer Energie zur mühelos geschickten Erreichung des gewollten Zweckes, sowie endlich um die unschätzbare Fähigkeit, Muskeln und Gelenke zu relaxieren.

Die aus einer solchen systematischen Körpererziehung resultierenden Vorteile reichen in alle Phasen des Alltagslebens hinein. Ganz besonders aber gehen mit der Einschulung dieser Körperdisziplin der Frau neue Gesichtspunkte auf über die Schönheit der menschlichen Figur. Sie wird erkennen, daß die Frauenschönheit noch nach anderen Normen taxiert werden kann, als den bisher üblichen — von einem tieferen, künstlerischen, edleren Maßstabe aus, nach der Wirkung der **Gesamterscheinung** [nicht nach angeborenen regelmäßigen Gesichtszügen allein] nach dem harmonischen Ausdruck der Individualität.

Der Körper, welcher unser Lebensinstrument ist, soll die Aufgaben, die er zu verrichten hat, in edler Weise leisten, er soll auch bei der geringsten, trivialsten Handlung seiner wunderbaren Natureinrichtung [gemäß ihren eigenen Gesetzen] Ehre erweisen, nicht sie verkrüppeln.

XI.

Anmut

So allein wird der Schönheitswert auf die höhere Form der Schönheit hinübergespielt: auf die **Anmut.**

Warum in die Schönheitslehre bisher kein Schwung und namentlich kein praktischer Erfolg zu bringen war? Weil durch die Moral des Argwohns, wie ihn die protestantische Zeit geschaffen, durch die Moral der beständigen Bekämpfung des Sinnlichen durch den Geist, durch die einseitige Bewertung von „zweckmäßig", „gut", „vernünftig" der Schönheitswert verneint wurde, und hauptsächlich, weil mit der Anbetung der bloß intellektuellen Vervollkommnung des Menschen, der Körper überhaupt keine Rolle mehr spielte.

Man weiß alle Bestrebungen des Kulturlebens zu schätzen, nur gegen die Anwendung der Ästhetik auf das physische Ich scheint man eine mißtrauische und ablehnende Haltung bewahrt zu haben.

Die Kluft zwischen Kunst und Alltagsleben ist ebenso groß, wie die zwischen ärztlichem Wissen und seiner Anwendung im Laienleben. Man trägt auch das Schöne nur von außen an den Körper heran, als etwas Fremdes, außerhalb der menschlichen Form Bestehendes, vom Körper Losgelöstes.

Wer belehrt die Frauen von der hohen Gilde der theoretischen Wissenschaften aus durch eingehende praktische Anleitung, an ihrem Körper das Gute weise zu erhalten, das Vernachlässigte, Beschädigte dauernd zu verbessern, das Ungefallsame kennen zu lernen, abzustreifen, zu mildern?

Wer unter den Ärzten z. B. berät die Frau in ihren berechtigten Schönheitsnöten?

Die männlichen Ärzte, besonders die aus spießbürgerlicher Atmosphäre hervorgegangenen, halten das Eingehen auf solche Fragen unter der Würde ihrer hohen Wissenschaft. Sie fertigen die Frau mit der billigen Entgegnung ab: „Es ist der Lauf der Welt, daß die Frau häßlich wird, wenn sie gebiert!“

Ähnlich wie Grillparzer irgendwo sagt: „wohl schlimm, daß es so ist, doch ist es so!“

Die weiblichen Ärzte?

Noch ist bei der Mehrzahl derselben männliche Vorbildschablone so sehr Leitstern des ihr neuen ärztlichen Berufes, daß sie die Anwendung ihrer Mehrwissenschaft vom Schönen am eigenen Körper ebenso drastisch negieren, wie dies auch in der Erscheinung so vieler Künstler und Künstlerinnen zutage tritt, trotzdem ja auch diese es „besser wissen“. Die äußere Erscheinung vieler dieser Sachverständigen würde eine Konsultation in den berechtigtsten Körperverschönerungsfragen von vornherein ausschließen.

Theorien über das Schönheitsideal vom weiblichen Körper existieren in der wissenschaftlichen Ästhetik in Menge, aber sie enthalten keinerlei praktische Belehrung zur Unterstützung der berechtigten Schönheitssehnsucht der Frau. Auch behandeln sie meist nicht die der Willkür zugängliche „Anmut“, sondern nur die starre Form.

Welche Befriedigung gewährt beispielsweise der Frau ein Buch wie C. H. Stratz' „Die Schönheit des weiblichen Körpers“? Hoffnungsvoll greift sie danach, und enttäuscht, beschämt und deprimiert legt sie es aus der Hand. Es hat ihr nur von den Fehlern ihres Körpers erzählt, sie aber keineswegs tröstend belehrt, wie sie an sich und ihren Töchtern diese Fehler eliminieren kann. — Es ist ein großer Unterschied, ob dies Buch vom Manne gelesen wird oder von der Frau!

Da die Frau nun von maßgebender Seite auf keine praktisch wertvolle Anleitung in Fragen der Schönheit ihres Körpers rechnen kann, so muß sie zur Verbesserung der vorliegenden Schäden vieles aus eigener Initiative tun. Sie muß ein selbständiges Verhältnis zu den Fragen der Kunst und körperlichen Schönheit zu gewin-

nen suchen. Wo die höchststehende Form, die menschliche, in Frage kommt, ist jede Anstrengung geboten.

Ist der verworrenen Sehnsucht der Frau nach Schönheit erst eine Richtschnur gegeben, ist ihr klar gemacht, worauf es ankommt und was erreichbar ist, so kann sie sich auch der ästhetischen Pflichten gegen ihren Körper bewußt werden. Es ergibt sich dann die Frage, ob wir diese, unsere physische Gestaltung einfach kritiklos hinzunehmen haben, wie sie uns von mehr oder minder vollkommenen Eltern mit dem Leben geboten wird, oder ob wir Einfluß auf unsere Erscheinung gewinnen können, um die Schattenseiten zu beseitigen, die Lichtseiten zu steigern.

Ästhetische Pflichten

Die körperliche Erscheinung erhält ihre Bedeutung durch gar Vielerlei, was nicht unter den Gesichtspunkt der gewöhnlichen Definition des Wortes Schönheit fällt. So wollen wir hier nicht von der starren Form der Schönheit sprechen, nicht von dem Kanon der Symmetrie und dem angeborenen Unveränderlichen der Erscheinung, sondern wir wollen uns mit der höheren Form der Schönheit, der **Anmut** beschäftigen.

Die anmutige Schönheit, auch die „fließende" genannt, hinterläßt keine dauernde „erstarrte" Form, sie muß sich vielmehr immer von neuem erzeugen durch die Art der Muskelführung, der Bewegung der Hand, des Armes, der schönen Haltung des Kopfes, der Neigung des Oberkörpers, der schönen Linienführung, der Leichtigkeit des Schrittes, der Hemmungslosigkeit und Würde des Ganges. Alles das läßt sich aber erlernen, und was die Hauptsache ist: ebenso zur guten Gewohnheit machen, wie das Umgekehrte zur schlechten. Am treffendsten äußert sich darüber Nietzsche: „Schönheit ist kein Zufall. Auch die Schön„heit einer Rasse oder Familie in Anmut und Güte, in „allen Gebärden wird erarbeitet: sie ist gleich dem „Genie, das Schlußergebnis der akkumulierten „Arbeit von Geschlechtern. Man muß dem guten Ge„schmacke große Opfer gebracht haben, man muß um „seinetwillen vieles getan, vieles gelassen haben, man „muß in ihm ein Prinzip der Wahl für Gesellschaft, Ort,

Nietzsche

„Kleidung, Geschlechtsbefriedigung gehabt haben, man „muß Schönheit dem Vorteil, der Gewohnheit, der Meinung, der Trägheit vorgezogen haben. Oberste Richtschnur: man muß sich auch vor sich selber nicht gehen lassen. Die guten Dinge sind „über die Maßen kostspielig: und immer gilt das Gesetz, daß wer sie hat, ein anderer ist, als wer sie erwirbt. Alles Gute ist Erbschaft, was nicht ererbt ist, „ist unvollkommen, ist Anfang... In Athen waren zur „Zeit Ciceros, der darüber seine Verwunderung ausdrückt, die Männer und Jünglinge bei weitem den „Frauen an Schönheit überlegen: aber welche Arbeit „und Anstrengung im Dienste der Schönheit hatte daselbst das männliche Geschlecht seit Jahrhunderten „von sich verlangt! — Man soll sich nämlich über die „Methodik hier nicht vergreifen: eine bloße Zucht „von Gefühlen und Gedanken ist beinahe „Null [hier liegt das große Mißverständnis der deutschen Bildung, die ganz illusorisch ist], man muß den „Leib zuerst überreden. Die strenge Aufrechterhaltung bedeutender und gewählter Gebärden, eine Verbindlichkeit, nur mit Menschen zu leben, die sich nicht „gehen lassen", genügt vollkommen, um bedeutend und „gewählt zu werden: in zwei, drei Geschlechtern ist „bereits alles verinnerlicht. Es ist entscheidend über das „Los von Volk und Menschheit, „daß man die Kultur „an der rechten Stelle beginnt — nicht an der „Seele" [wie es der verhängnisvolle Aberglaube der „Priester und Halbpriester war]: die rechte Stelle ist „der Leib, die Gebärde, die Diät, die Physiologie, der „Rest folgt daraus.... Die Griechen bleiben deshalb das „erste Kultur-Ereignis der Geschichte — sie „wußten, sie taten, was not tat; das Christentum, das „den Leib verachtete, war bisher das größte Unglück „der Menschheit. —"

Das Muskelsystem ist bei allen Menschen dasselbe — bei Mann und Frau dasselbe — und was einst der Muskelapparat griechischer Männer zu erreichen vermochte, das steht auch in der Macht der Muskeleinrichtung der Frau — bei der heutigen Frau wie bei der Griechin, [die Frau, deren Leib der Model der Menschheit ist, hat in

diesem Sinne noch höhere Verpflichtungen als der Mann], aber bei jeder Frau ist er nicht gleich vorteilhaft in all seinen Teilen ausgebildet oder erhalten worden. Eine Kleinigkeit, ein Mangel an Rhythmus und Symmetrie, wenn korrigiert, kann genügen, um eine zu große Figur vom Linkischen, eine zu kleine vom Grotesken zu befreien.

Das schönheitlich Ausdrucksvolle

Worauf es bei der Demonstration der anmutigen Schönheit am meisten ankommt, das ist das Moment des schönheitlich Ausdrucksvollen in der Bewegung. Das schönheitlich Ausdrucksvolle wird mittels der psychischen Ladung erreicht, welche zur Energie-Ladung hinzutreten muß. Für diese Phase der Schönheit ist das Maßgebende: die Bewegungs-Darstellung. Wir haben bei früheren Erläuterungen gesehen, daß bei jeglicher Muskelaktion der Wille vom Gehirn aus Energieladung aussendet in diejenigen Körperteile, deren Muskeln eine Arbeit zu leisten haben, und wir haben gesehen, daß die Arbeit um so vollkommener, ein Griff um so präziser wird, je genauer die aufgewandte Dosis Energie vorher mit dem Verstand abgemessen wurde und je genauer sie vom Willen nur in diejenige Zone verladen wird, die zu arbeiten hat. Und wir konnten behaupten, daß aus solch vorbedachter, gutbefohlener Energieladung, aus solch genauem Vorempfinden und Vorschreiben des Weges der Arbeit längs der Muskeln fast immer technische Geschicklichkeit resultiere.

Psychische Ladung

Für die psychische Ladung nun, von der die anmutige Schönheit in der Linienführung abhängig ist, gilt dieselbe Forderung, d. h. man muß die ganze Bewegung erfassen, und sich in seiner Vorstellung, wie vorhin technisch, so jetzt ästhetisch, ein Bild der ineinander verschmelzenden verschiedenen Phasen derselben machen können.

Was tut der Künstler? Er fabriziert den Bogen, die Linie, die er zeichnen, skulptieren will, im Kopf. Der Kopf sendet die Energie zur Ausführung der vorgenommenen Linie durch den Arm in die Handmuskelgruppen. Je strenger, enger und genauer nun der ästhetische Wille [die psychische Ladung] der vorangegangenen

Energie-Ladung auf den Fersen bleibt, desto sicherer kommt die Linie genau so auf dem Papier, dem Marmor hervor, wie der Künstler es gewollt.

Talent, Geschicklichkeit, Wahrheit heißt also auch auf dem schönheitlichen Gebiete die Fähigkeit, bei einer Bewegung, nachdem psychisch der Befehl gegeben, immer dicht vor und dicht hinter der ausgesandten Energie-Ladung her zu sein, damit der Konnex der Energie-Ladung mit dem Willen nicht eine Sekunde unterbrochen wird. Geschieht dies nämlich, so wird die Linie in der Künstlerhand krumm — eine Bewegung häßlich.

Wenn wir uns fragen, warum alle Ungeschicklichkeit unschön wirkt, so wissen wir jetzt: die zur Arbeit veranlaßte Muskelgruppe wurde ungeschickt oder ungenügend geladen, dann erreicht die Energie ihr Ziel nicht [man läßt den Gegenstand fallen] oder es wurden benachbarte Gruppen unnütz mitgeladen, dann ist der ästhetische Effekt der der unschönen Ausladung. Fragen wir uns jetzt: Was wirkt störend an der sogenannten affektierten Frau? So wissen wir: Die affektierte Frau ist eine Frau, welche eine unbestimmte Konzeption des Schönen hat und dieses Schöne gerne mittels ihres Körpers zum Ausdruck bringen möchte. Sie lädt zu diesem Zweck das zu bewegende Glied mit Energie — jedoch ohne Kenntnis der Schönheitsgesetze, wie sie uns jetzt bekannt sind. Daher ist ihre Ladung schlecht berechnet, und das Endresultat der Ausführung überzeugt psychisch nicht — wirkt lächerlich.

Schüchterne Personen wirken darum so unbefriedigend auf andere, weil sie die bereits ausgesandten Energieladungen durch die Schwäche und Mangelhaftigkeit ihres Willens [psychisch] fortwährend unterbrechen, weshalb Schüchternheit, außer bei Kindern, nicht als menschliche Tugend aufgefaßt werden kann, nicht einmal bei der Liebe des Weibes, wie die Dichter uns so gerne glauben machen möchten. Liebe an sich ist ein Gebenwollen — auch eine Art von psychischer Energie-Entladung. Auch auf diesem Gebiete ist daher Schüchternheit logischerweise ein Unterbrechen des be-

reits ausgesandten [psychischen] Energie-Stromes — ein Zögern — ein Zurücknehmenwollen.

Wir haben erkannt, daß beim künstlerischen Schaffen die Schönheit der Linie davon abhing, daß der Künstler sie zuvor im Geiste auf der Leinwand, auf dem Marmor gesehen, und daß sein ästhetisches Wollen streng neben der ausgesandten Energie herläuft. Dieses geistige Vorschaffen und dann innige Hand-in-Handgehen der ausführenden Energie mit dem ästhetischen Wollen, bedingt auch bei den menschlichen Bewegungsdarstellungen die schöne, die anmutige Linie.

1. Man erhebe vor dem Spiegel die nackten Arme, um den Hut aufzusetzen, oder sich die Haare zu machen. Man tue es zuerst gleichgültig, gedankenlos, mechanisch, wie immer. Die Arme werden nun in den Ellbogen spitz, eckig stehen, der Raumausschnitt zwischen Unterarm und Oberarm wird ein Dreieck bilden.

2. Dann denke man die Linie voraus im Raume, ehe man sie ausführt. Sie wird jetzt schon weniger eckig ausfallen, weil man der bloßen Arbeitsenergie der Armerhebung auch noch eine Dosis ästhetischer Energie zugelegt hat.

3. Man erhebe die Arme nach den Gesetzen der Kraftersparnis [Kap. VIII Seite 44] [Reihenfolge: Oberarm, Unterarm, Hand] verbunden mit dem Vordenken der Linie und der nötigen Dosis ästhetischen Wollens — und die Bedingungen der anmutigen Bewegung sind gegeben.

Wenn wir die Wahl haben zu konstatieren, was wir schöner finden: die Zickzacklinie des Blitzes oder die Bogenlinie der Rakete, so werden wir die letztere vorziehen. Der ganze natürliche Aufbau der Frau — sogar ihre von der Natur eingesetzten sekundären Geschlechtsmerkmale, weisen sie auf die runde Linie hin, nicht auf die gerade.

Anmut ist im Grunde nichts anderes, als die psychische Ausdrucksfähigkeit des ganzen Körpers. Seine Individualität am ganzen Körper schönheitlich ausdrucksvoll zur Geltung zu bringen, ist mehr wert, als mit regelmäßigen Gesichtszügen geboren zu werden.

Über die ästhetischen Qualitäten des bewegten Kör-

pers ist man sich sehr wenig klar. Beim Gesicht sind die meisten Menschen ziemlich auf dem Laufenden hinsichtlich des Ausdrucks. Ein Gesicht, das bittet, nimmt eine andere Auswahl seiner Muskeln vor, als ein Gesicht, das trotzt. Beim Körper sind wir aber nicht gewöhnt, an diese Korrelation zu denken. Die Aufmerksamkeit dafür ist uns bei der ausschließlich geistigen, das Körperliche eliminierenden Erziehung ganz abhanden gekommen. Nur die Künstler: Maler, Bildhauer und Schauspieler, also ein sehr kleiner Prozentsatz der gebildeten Menschheit, beschäftigen sich mit der Ausdrucksfähigkeit des Körpers nebst dem des Gesichts. Man vergißt, daß die Seele, welche hinter den Gesichtszügen wohnt, auch dem übrigen Körper innewohnt. Nicht nur die Gesichter sind im Ausdruck verschieden, sondern auch die Körper. Die „Macht der Persönlichkeit" liegt im Ausdruck des Gesamthabitus, nicht im Gesicht allein. So wird Channing von seinem Biographen kurz und bündig mit den Worten charakterisiert: „He had a small person but a great presence."

Auch der Leib kann durchgeistigt werden, nicht nur das Gesicht. Das ist, was wir hier mit „psychischer Energie" auszudrücken versuchen. Daß der Körper ebensogut seelische Vorgänge durch Haltung und Bewegung ausdrücken kann, beweisen die Darbietungen guter Schauspieler und der schönen Künste.

Was tut der Schauspieler, wenn er eine Erregung darstellen will? Er lädt zunächst im Gesicht diejenigen Muskeln, welche Freude, Lachen, Trauer, Zorn, Erwartung, Erstaunen ausdrücken sollen, mit Energie und der psychischen Beigabe des in Frage kommenden Affektes. Er verrichtet eine Arbeit, aber nur mit dem Teile der Gesichtsmuskulatur, die benötigt wird. Er wird aber z. B. die Trauer nicht nur mit den Gesichtsmuskeln ausdrücken, sondern auch am ganzen übrigen Körper.

Betrachten wir beispielsweise den Körper des Mannes, den Sascha Schneider dargestellt hat auf seinem Bilde: „Das Gefühl der Abhängigkeit". Man bedecke den Kopf, und es wird niemandem einfallen, daß dies ein von Lebensfreude strotzender Muskelapparat sei.

Oder Böcklins Odysseus, oder seine Frau am vergitterten Fenster.[1]) Beide, ebenfalls in der Rückansicht dargestellten Figuren drücken, auch ohne daß das Gesicht den Dolmetscher der seelischen Vorgänge macht, den Seelenzustand der Sehnsucht aus, die sich als psychische Ladung tatsächlich in der Rückenmuskulatur befinden muß, um selbst durch die Kleidung hindurch so überzeugend ausdrucksvoll zu wirken.

Warum wirkt der Leib der Venus von Milo so überzeugend? Weil die Muskulatur ihres Körpers das Versprechen gibt, daß dieser Leib seinen Daseinszweck ehrlich erfüllen wird. Der Gedanke an Bleichsucht, Skoliose, Blutarmut, Fehlgeburten aus diesem Leibe wird zur Unmöglichkeit.

Ebensowenig wie sich beim Anblick der herrlichen Beinmuskulatur der hier abgebildeten Nike des Paionios der Gedanke an Schlaffheit, Krampfadern, Ermüdung einschleichen kann. Diese Beine sagen zu allen modernen Müdigkeitsbedingungen einfach: „nein!" Es ist kein Gesicht mehr vorhanden, und doch — wie spricht gerade hier der Körper allein als Anwalt der Gesundheit, Elastizität und Schönheit! Wie deutlich ist in ihm die schöne Lastverteilung ausgedrückt, durch welche der Oberkörper für sich alleine zu existieren scheint und seine Last nicht auf Bauch, Hüften und Knie weiterdrückt [vergl. S. 30 u. 44 I. Teil Haltung, Stehen, Gang]. Wie herrlich hoch ist das Brustbein erhoben, gute Atmung und Mut zugleich ausdrückend, wie hemmungslos und elastisch die Pendelung der Beine!

Auch der Leib kann durchgeistigt werden, nicht nur das Gesicht! Auf wie vielen Darbietungen aus dem Gebiete der Kunst sehen wir diese Tatsachen fixiert, ohne sie an uns zu reißen! Man geht wohl einige Male im Jahre auf die Kunstausstellungen und bewundert solche „Akte", man geht auch auf der Hochzeitsreise an schönen marmornen Leibern vorbei, man kauft zu Weihnachten allerwärts bei der Kunst schöne Leiber in Öl und Plastik und erhält sie selbst zum Geschenk, man

---

[1]) Herbst oder Sehnsucht genannt, Ölskizze aus der Mitte der 70er Jahre. Im Besitz von M. von Guaita in Frankfurt a. M.

sucht ihnen einen guten Platz an der Wand, auf Piedestals, aber keinen — am eigenen Körper!

Wer nähme je einen Sascha Schneider, einen Böcklin

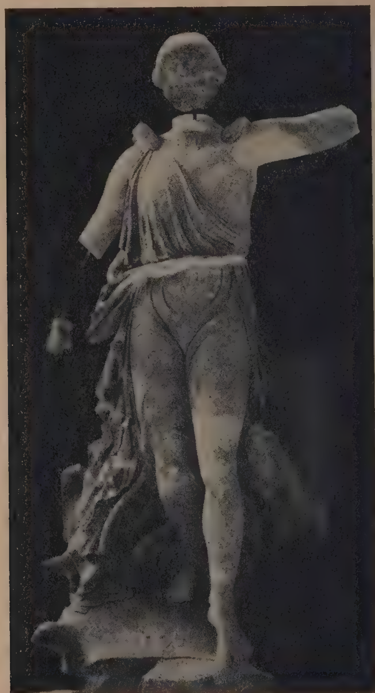


Fig. 10. Vollkommene Lastverteilung
Hemmungslose Beinpendelung. Durchgreifende Muskelaktion
Kraft, Elastizität, Jugendlichkeit

oder einen antiken Künstler im Bilde zur Hand und übte ihn nach am eigenen Körper? Das Bild, die Statue kauft man sich, aber die Lektion der Schönheit bleibt wie ein ungehobener Schatz im Bilde vergraben!

Kunstwissenschaft allein tut's nicht, auch nicht Mal-

stunden allein oder Wanderkurse in den Galerien. Mit abstrakter, rein theoretischer Ästhetik kommt kein Umsatz in dem lebenden Körper der Frau zustande. Man geht neben der Kunst vorbei, wenn man das Geschaute und dabei als schön Empfundene nicht an sich selbst auszudrücken vermag. Man muß auch im Alltagsleben nach dem Worte Dürers: „inwendig voller Figur sein“, und dies im Innern geschaffene Figur-Bewußtsein immerfort in der Haltung und den Bewegungen ausgießen.

Wozu tut sich vor unseren Augen dieser kolossale Arbeitskomplex auf, den man „Kunst“ nennt? Tausende von Männern und Frauen beteiligen sich als Künstler mit ganzer Seele daran, füllen ihr Leben mit nichts anderem aus, hungern, darben, schlafen nicht, um der Welt das Himmelsgeschenk des Schönen immer wieder neu und anziehender vor die Füße zu legen.

Und andererseits beschwört die Welt der theoretischen Kritiker, Freunde und Feinde der Künstler ganze Geisteskriege der Beurteilung der Kunst und des Schönen an sich herauf — aber eine unmittelbare Filtration dieser Kunst und ihrer Arbeitsenergie in den lebenden Körper, ein Umsatz der Kunst in das lebendige Menschenmaterial findet nicht statt, nur ein Umsatz über den Geldbeutel in die Wohnräume.

Nutzverhältnis der Kunst zum Körper

Würde man die Zeit, welche man in gewohnheitsmäßigem nachplapperndem Beurteilen von Kunstwerken vergeudet, dazu anwenden, die Stellungen schöner Akte nachzuüben für die eigene Belehrung, man würde der Kunst eine lebendigere, gerechtere Anerkennung zuteil werden lassen, sich viel intimer mit ihr vertraut machen, und sich selbst in ein näheres Nutzverhältnis zu derselben setzen. Warum soll eine Kollektion schöner Gesten nicht ebenso wertvoll sein als eine Postkarten-, Marken- oder Teelöffel-Kollektion?

Die schöne Bewegung ist der Beweis des Sich-Einfügens in die physikalischen und anatomischen Gesetze des Körpers.

Im Tierreich sehen wir, daß die Bewegungen stets der vorteilhaftesten Art der Fortbewegung in dem

sie umgebenden Element angepaßt sind.[1]) Auch wir müssen, ehe wir an einen Gegenstand gelangen oder eine Bewegung auf unseren Körper zu machen, mit der Hand, dem Arm, dem Bein, dem ganzen Körper das uns umgebende Element der Luft durchqueren — die Wogen der Luft teilen.

Wir sehen bei den Tieren das arbeitende Glied die Bewegungen in solcher Weise ausführen, daß dieselben nicht nur zweckentsprechend und sicher ausfallen, sondern daß auch das arbeitende Glied selbst im Kampf ums Dasein geschützt ist. Mit wenigen Ausnahmen können wir auch konstatieren, daß diese höchste Geschicklichkeit meist auch Schönheit und Grazie der Bewegung in sich begreift, was uns die Bewegungen der muskulös unfehlbarsten Tiere, des Katzen- und Affengeschlechts, zur Genüge beweisen. Das, was alle Tiere in hohem Maße an Geschicklichkeit vor den Menschen auszeichnet, ist die **Berechnung des Angriffswinkels.** Die Sicherheit und Unfehlbarkeit im Griff der meisten Tiere liegt in ihrer Gewohnheit der günstigsten Annäherung an den Gegenstand, den sie zu ergreifen vorhaben. [Siehe I. Teil Seite 38.] Und gerade hierin liegt auch das Geheimnis der menschlichen Geschicklichkeit, Anmut und Grazie, verborgen. Alle ungeschickten Linien — und wären sie noch so kurz — sind unschöne Linien, also Linien, welche der Anmut nicht dienen können, welche dem Auge nicht wohlgefällig sind.[2])

Angriffswinkel

Unzählige Bewegungen gehen vom Körper aus und zielen auf ihn hin. Zu den meist vorkommenden Bewegungen im Alltagsleben gehört das Ergreifen von Gegenständen. Da hängt auch behufs Geschicklichkeit, Anmut und Grazie alles von dem Angriffswinkel ab, in welchem man sich dem Gegenstande nähert. Auch hier können wiederum die Tiere unsere Lehrmeister sein. Alles, was mit den Tatzen ergriffen wird, wird von oben herab ergriffen, d. h. das Endglied, die Hand des Tieres, wird höher erhoben als der zu ergreifende Gegenstand — dann erst wird die Hand auf denselben

---

[1]) Vgl. S. 39.
[2]) Die Etymologie des Wortes „schön" hat denselben Stamm wie „schauen". Descartes sagt: „Dasjenige ist schön, was den Augen wohlgefällt."

niedergelassen. In dieser einfachen Tatsache liegen technisch und schönheitlich Vorteile von großer Tragweite vereint.

Erstens ist die Zugrichtung von oben nach unten die sichere. Zweitens hilft das Schwergewicht, der Zug der herabsinkenden Hand, zur Kraftentfaltung im Festhalten des Gegenstandes. Drittens — und das ist sehr wichtig — wird die verletzlichste, empfindlichste Stelle der Hand — die Fingerspitzen — geschont. Viertens ist das tastende Orientierungsvermögen für die Abschätzung der Distanz vom Gegenstand leichter.

Was tun im Gegensatz zu dieser weisen Adaptionsfähigkeit der „unvernünftigen“ Tiere die klugen Menschen? Sie nähern sich dem zu erfassenden Gegenstand meist immer mit dem empfindlichsten Teile der Hand: mit den Fingerspitzen. Sie nähern sich dem Gegenstand von unten nach oben, oder in gerader, gleichhoher Linie von der Seite, meist im rechten Winkel, selten von oben. Bei der Annäherung an einen Gegenstand kommt in dessen unmittelbarer Nähe ein kurzer Moment des Tastens. Die Abschätzung dieser Enddistanz ist unsicherer von unten nach oben als von oben nach unten. Die Annäherung an den Gegenstand von *unten* wird daher *unsicherer* sein, und dieser technische Nachteil wird demgemäß bedingen, daß der Griff *ungeschickter* ausfällt!

Die „leichte Hand“ des Zahnarztes, die „weiche Hand“ des Frauenarztes, die genaue Tastdiagnose des Chirurgen, das harte oder rauhe „Anfassen“ der Menschen untereinander hängt ab vom Angriffswinkel und dem feinen Abschätzen der Enddistanz ehe man den Gegenstand berührt, dem die eigene Hand sich nähert.

Aus all dem hier Angeführten läßt sich nun abstrahieren, daß die physikalisch-anatomisch vorzüglichst geführte, und die psychisch überzeugend dosierte Linie auch zugleich die *schönste* ist, und daß ein Arm, der stets dem anatomischen Aufbau gemäß sich korrekt erhebt (von der Schulter nach unten] selbst um einen *leichten* Gegenstand: eine Tasse — ein Glas — zu erheben, daß ein solcher Arm nicht nur zur Geschicklichkeit, sondern auch zur beständigen Unterhaltung der

W o h l g e s t a l t seiner Muskeln, zur Schönheit seiner Form trainiert wird. [Delsarte Seite 23 I. Teil.]

Verhäßlichung der Muskeln durch Nichtgebrauch

Beispiele der V e r h ä ß l i c h u n g durch den N i c h t g e b r a u c h gewisser Muskelgruppen haben wir bereits kennen gelernt. Wer seine Wadenmuskeln nicht gebraucht, wie die Chinesinnen, verliert die Wadenform, wer sich seiner Armmuskeln nicht bedient, verliert das Armrelief, wer seine Bauchmuskeln nie anwendet, verliert die Hüftgeschmeidigkeit usw. Wir wundern uns häufig über die Tatsache, daß Frauen aus vermögenden oder höchsten Kreisen, die stets nur von „Schönem" umgeben sind, doch selbst körperlich oft so hervorragend u n v o r t e i l h a f t aussehen und sich bewegen. Das hängt auch damit zusammen, daß sie von morgens bis abends bedient werden, nie ein Kleidungsstück selbst herabnehmen, nie eine Lampe anstecken, nie mit den eigenen Armmuskeln einen Stuhl an den Eßtisch tragen, nie sich mit den eigenen Beinmuskeln bücken, wenn ihnen etwas herabfällt. Ihre Muskeln bleiben unbenützt, das Relief unter der Haut gerät ins Schwinden, die Glieder werden häßlich durch die Schlappheit der Muskeln, der Teint wird grau, weil die Blutzirkulation nach dem Gesichte hin nicht durch Muskelarbeit gefördert wird. Wäre dem nicht so, so müßten beispielsweise die Kinder aus Militärehen von perfektem Muskelbau sein. Hier ist aber auch nur der Gatte muskelperfekt, während die Gattin — meist den begüterten Kreisen entstammend, — den Muskelhabitus der „bedienten Klasse", also eine durch Untätigkeit und konventionelle Einschränkungen vernachlässigte Muskulatur zu der perfekten ihres Gatten gesellt. Ähnlich verhält es sich mit mancherlei Konvenienzsünden. Es ist etwas recht Schönes um die Höflichkeit — aber, wer seinen Muskelapparat und dessen Geheimnisse der Schönheit kennt, der greift gerne selbst nach einem zu Boden gefallenen Gegenstand, nach seinem Hut auf dem Ständer, nach seiner Reisetasche auf dem Netz. Man sollte nur Kranken und Schwachen derartige Dienste erweisen, dicken und robusten Gesunden aber nie.

Die vollkommenste Beweglichkeit des Muskelapparates fällt in das Alter, in dem das Kind noch seine goldene

Tierfreiheit besitzt, wo es *noch* nicht schulpflichtig, nicht einmal kindergartenpflichtig ist. Mit Ausnahme des lächerlichen „Rechtspfötchengebens" sind ihm alle Bewegungen gestattet. Bezeichnend für den Muskelzustand in späteren Tagen ist das Beispiel jenes Arztes, der die Probe machen wollte, um wieviel er als 30jähriger Mann an Muskelgeschmeidigkeit eingebüßt habe im Vergleich zu seinem vierjährigen Knaben. Er nahm sich vor, einen ganzen Tag lang *jede* Bewegung des Kindes nachzumachen; — nach zwei Stunden war der Vater am Ende seiner Kräfte angelangt!

Diese Beispiele öffnen der *denkenden* Frau einen großen Ausblick ins erzieherische Gebiet, wo es sich um die Erhaltung gewisser Körpervorzüge für ihre Töchter handelt.

Das moderne Kulturleben schadet dem Organismus des Einzelindividuums hauptsächlich dadurch, daß es den Muskelapparat nur *einseitig* arbeiten läßt, ihn *einseitig abnutzt*, daher das Körperrelief an bestimmten Stellen zu sehr herausarbeitet oder verwischt. Sind dann die zu viel gebrauchten Muskeln ermüdet, so werden andere, aus benachbarten Gruppen zum Mitarbeiten herbeigezogen, die eigentlich für *diese* Funktion gar nicht angestellt sind.

Mit dem Eintritt in die Schule beginnt für das Mädchen die grundlegende Bedingung späterer Schönheitsmängel.

Die Schulmädchen spannen die Gruppe der Rückenmuskeln zu sehr an, die Gruppe der Bauchmuskeln zu wenig. Können die zu lange straff gespannten Rückenmuskeln den Rumpf nicht mehr heben, so sinkt der Brustkorb mit seinem Inhalt herab und drückt auf den durch das Sitzen schon gequetschten Bauchinhalt. [NB. die Gebärmutter gehört auch zum Bauchinhalt!] Beim Sitzen findet in der Bauchmuskulatur keine Bewegung statt. Wo aber keine Bewegung stattfindet, da können die Muskeln das Blut, und dieses die Schlacken nicht weiterführen, und die Folgen sind: Anschoppungen, Zirkulationsstörungen, Verstopfung, Trägheit, Appetitlosigkeit, Bleichsucht usw.

Beginn der Schönheitsmängel bei Schulmädchen

Man wird hierauf entgegnen: „aber der Turnunterricht? Der macht doch alles wieder gut?" Er würde vieles

wieder gutmachen, wenn er in unserem Sinne ausgeführt, d. h. daraufhin zugeschnitten wäre, gerade diejenigen Muskelpartien zu regenerieren, die soeben durchs Verhocken gelitten, und diejenigen zu relaxieren, die zu lang nach einer Richtung hin angespannt gewesen. Aber wo sieht man in den Mädchenschulen einen Turnunterricht, der die Beckenmuskeln besonders berücksichtigte? Und was nützt Bein- und Armturnen zweimal die Woche? Was nützt der Ruf: „Brust heraus!", wenn man nicht gleichzeitig die Atemführung zur Verbesserung der Thoraxhaltung zu Hilfe nehmen kann? Das bloße Hochzerren des Thorax ist noch lange keine gute Haltung. Kommen die Mädchen dann endlich aus der Schule, so wird das Verhocken der Beckenorgane, der Bauch- und Lendenmuskulatur nun in Privatstunden, am Klavier, bei Malen, Zeichnen, Sticken, Nähen, Vorlesungen weitergeführt. Der einzige Unterschied ist, daß dies nun ohne Turnunterricht geschieht. Dazu kommt, daß die Erholungsbewegungen des erwachsenen Mädchens viel zu milde sind, woran der Schraubstock der Sitten- und Anstandsbegriffe einen großen Teil der Schuld trägt.

Man hört wohl zuweilen den Gegeneinwurf: „Oh, meine Tochter geht täglich spazieren" — und diese Antwort ist ordentlich durchtränkt von dem Beigeschmack: „Wir wissen, was die Hygiene verlangt!"

Aber erstens gibt es unter hundert jungen Mädchen nicht drei, die etwas das ganze Jahr hindurch „täglich" zu tun vermögen, wenn nur der Wille der Tochter oder Mutter zu bestimmen hat, das wissen die Ärzte zu ihrem Leidwesen recht wohl, und ferner verstehen die spazierengehenden Töchter auch nicht so zu gehen, daß ein wirklich gesundheitlicher Zweck, d. h. eine energische Muskelaktion und damit eine erhöhte Blutzirkulation erreicht wird. [Siehe „Gang" Seite 47.]

Wir lesen und sprechen wohl öfters mitleidsvoll von einem Geist, der sich nicht ausleben darf, nie aber kommt es uns in den Sinn, mitleidig von einem Organismus, einem Körper zu sprechen, der seiner Naturbestimmung nicht gerecht werden, sich nicht ausleben darf.

Auch als Laie kann man dahin gelangen, das Schönheitsgefühl zu wecken, den Gedanken an Schönes zu

etwas Gewohntem zu machen und aus der Erfahrung eines feintastenden Auges heraus die Umrisse des menschlichen Körpers mit ästhetischem Verständnis zu betrachten, sich vertraut zu machen mit der Plastik lebendiger, sich bewegender Menschen. Die Schönheitsauffassung scheidet den künstlerisch empfindenden Menschen vom Ungebildeten. Das große Publikum neigt wohl durchschnittlich der plumperen Auffassung zu: es müsse alles „Natur" sein, ohne indessen definieren zu können, unter welche Rubrik alsdann die ungraziösen, ungelenken Manifestationen zu rechnen wären.

Grazie kann erworben werden

Grazie k a n n eine Naturgabe sein — sie m u ß es aber nicht sein, wie uns das Beispiel guter Schauspielerinnen à la Duse und der an sich unschöne Körper der Duncan überzeugend lehrt, deren Grazie darauf beruht, daß sie sich die Gesetze der menschlichen Bewegungen angeeignet und zur **zweiten Natur** gemacht haben.

Kein „K o r r i g i e r e n d e r N a t u r" ist beabsichtigt, sondern ein „A k z e n t u i e r e n" der von der Natur überkommenen Vorteile im mechanischen Apparat der menschlichen Figur: e i n A u s w ä h l e n d e s S c h ö n e n aus der Natur am eigenen Körper.

Weshalb denn soll sich die Frau aus Unwissenheit oder Gedankenfaulheit oder einseitiger Geistestrainierung ein schlechteres, häßlicheres Relief unter der Haut heranziehen, als die Natur ihr gütigst zu verleihen bereit ist? Weshalb soll sie nicht versuchen, realere Stützpunkte zu finden für die Benützung ihres Körpers als ihr Turn- und Tanzunterricht oder Sport zu liefern vermögen?

Es soll hier nicht behauptet werden, daß man aus einer Distel eine Rose machen kann, wohl aber, daß man vermag, aus einer wilden Rose durch Kultur eine Gloire de Dijon zu gewinnen.

Daß durch andauernde Beschäftigung des Geistes mit gewissen Körperteilen in diesen letzteren materielle Veränderungen sich zeigen, lehrt das negative Beispiel der Hypochondrie. In v e r h ä ß l i c h e n d e m Sinne sehen wir einen Beleg für diesen Einfluß in der eckigen Schulterhaltung der deutschen Frau, welche sie von der unästhetischen Militärschulterhaltung des Mannes übernimmt. Es ist dies eine neuere Errungenschaft, da noch

zur Biedermeierzeit auch in Deutschland die abfallende Schulter bei der Frau als die graziösere und schönere galt. Zur Zeit der Großmütter, als der Militärdrill noch nicht so scharf auf diese eckige Schulterhaltung zugeschnitten war, und die Damen selbst bei Tag viel dekolletiert gingen, waren die Schultern auch bei der deutschen Frau am Armansatz gesenkt, während sie sich heute dem wenig ästhetischen Vorbild des jetzigen Militärideals angepaßt hat.[1])

Ein anderes, im günstigen Sinne wirkendes Beispiel bietet bei den Engländerinnen die schöne Kinn- und Nackenlinie. Sie allein, nebst dem gepflegten Teint, sticht als Schönheitsmoment, als Züchtungsmoment, als körperlicher Reiz hervor, weil geistig Wert darauf gelegt wird, während bei derselben Nation die Füße und Hände, sowie das sekundäre weibliche Geschlechtsmerkmal der runden Hüftlinie verkümmert, weil ihnen kein Wert beigemessen wird.

Im Gegensatz zur deutschen männlichen Schulterhaltung ist die des Engländers abfallend, auch bei den vorzüglichsten Sportsmen und tüchtigsten Militärs, weil eine „carrure carrée" von den Engländern nicht für aristokratisch erachtet, also auch nicht gezüchtet wird, trotzdem die Neigung zum anstrengenden Sport bei ihnen Freude an der körperlichen Entwicklung an den Tag legt.

In Saetersdalen [Norwegen], wo die Frauen sehr kurze Röcke bei nahezu völlig entblößten Beinen tragen, sind die Beine, da sie der kritischen Betrachtung konstant ausgesetzt sind, von besonders schöner Form. Fig. 11, S. 75. In Hallingdal dagegen, wo die Frauen in bäuerlichem Reformgewand gehen, und der ganze Körper wie in einen Sack gehüllt einhergeht, sind nicht nur die Beine häßlich, sondern der ganze Körper der Frauen ist plump, ungelenk und schwerfällig, da er sich in seinem Sack jeglicher Kritik zu entziehen vermag, und der geistige Konnex mit der Körperbeschaffenheit wegfällt.

Der Ausdruck der Beschäftigungshaltung lagert sich am ganzen Körper ab. Man kennt die typische Beinforma-

[1]) Was gesundheitlich um so mehr zu bedauern ist, als dadurch die Neigung der Frau zur Schlüsselbeinatmung noch erhöht wird.

tion der Kapitäne, Bereiter und Kellner, die Kniehaltung der Schreiber und Schreiberinnen, die Schulterhaltung der Lastenträger, die Kopfhaltung des Gelehrten, den Habitus der Gouvernante usw.

Berufsverkrüppelung

Sitzende Beschäftigung, wie die der Näherinnen, Kontoristinnen, Pianistinnen bewirkt runden Rücken, schmaleBrust, Hängebusen, X-Beine. Das Gegenteil be-



Fig. 11. **Frauentracht in Saetersdalen. Die Beine sind der kritischen Betrachtung ausgesetzt, daher schön (S. 74)**

wirkt der Beruf der Sängerinnen: geraden Rücken, hohe Brust, gerade Beine.

Die fortschreitende Kultur und die unnatürlichen Verhältnisse, in welche der Mensch durch sie gebracht wurde, lassen überall auf der menschlichen Figur ihren Stempel zurück. Je mehr die Frau durch die wirtschaftlichen Verhältnisse gezwungen, die Berufsarten des Mannes ergreift, desto mehr setzt sie sich auch den mit solchem Beruf verbundenen körperlichen Schädigungen aus. Wir werden somit auch von dieser Seite auf das

Nachdenken hingewiesen, um bewußtsystematische Gegenwirkungen auszulösen und Anpassungsvorteile herauszufinden. **Für neue Berufsverkrüppelungen müssen neue Remedien gefunden werden.**



Fig. 12. Reformartiges Bauerngewand (Hallingdal) (S. 74). Der Körper entzieht sich in seinem Sack dem kritisch erzieherischen Blick

Von der Unerbittlichkeit der Vererbung weiß heute jeder Laie Bescheid. Die Vererbung besteht aber nicht allein für Krankhaftes, Körpernachteiliges, sondern sie besteht auch, wie wir bei der Tierzüchtung sehen, für Körpervorteile, Vorteile, die wir an uns

selbst und anderen züchten können. Jede Mutter aber, selbst wenn sie sich ihrer Verantwortung gegen künftige Geschlechter nicht bewußt werden will, hat doch lieber eine schöne, als eine häßliche Tochter, und manche Mutter, die eine wohlgestaltete Tochter in die Ehe gibt, weint Tränen, die nicht nur der Trennung allein gelten, sondern auch dem Bewußtsein, daß der junge Körper **hilflos** einer ungünstigen Metamorphose entgegengeht, und daß die moralischen Erziehungsgüter allein keine Schutzeinrichtung gegen die physischen Nachteile der Ehe bieten. Vererbung

Nehmen wir nun einmal eine detaillierte Prüfung des Frauenkörpers vor, um das von uns Aufgestellte mit den bestehenden Verhältnissen zu vergleichen. Fangen wir **beim Kopfe** an: Kopf

Die Tatsache, daß die Männer schon als Knaben den größten Teil des Tages mit gesenktem Kopf zubringen, und die Mädchen den größten Teil ihrer Zeit, wenn nicht über Bücher, so über Näharbeiten gebeugt sind, läßt es erklärlich erscheinen, daß der Kopf schließlich in eine einseitige Übermüdungsunart der Muskeln verfallen muß.[1]) Kopfhaltung

Die fehlerhafte Haltung des Kopfes aber führt zu Häßlichkeitsattributen von großer Bedeutung. Es entsteht dadurch eine häßliche Schulter-Nackenlinie, eine Verhäßlichung der Säulenform des Halses in der Seitenpartie, ein gesenkter Busen [da mit dem Kopf meist auch zugleich der Thorax gesenkt wird], seitliche altmachende Wangenfalten,[2]) und — last not least — das groteske Fettanhängsel des **Doppelkinns,** dieser abscheuliche Fettwulst, der eigentlich den Anfang vom Ende des jugendlichen Aussehens bedingt, und der von unseren Frauen hingenommen wird, als ob er, wie der Lappen des Puters oder das Horn des Rhinozeros vorhanden sein müßte. Nirgends wird man ein Gemälde oder eine Idealstatue finden, auf der ein Doppelkinn angebracht ist! Auch dieses Verhäßlichungsattribut könnte ebensogut wie die vorgenannten, vermieden und ausgeglichen Doppelkinn

---

1) **Vgl. S. 30 und Übung I, 3. Abt., XI. und XXV. Übung.**
2) **Vgl. S. 99.**

werden, wenn man bei der Kopfhaltung die anatomisch vorgezeichnete Halteanlage benützte.

Hals

Nebst einer schlechten Kopfhaltung, spielt bei der Schönheit des **Halses** und seiner angrenzenden Partien wieder der von den Menschen gegen die Natur eingerichtete Anstandsdrill seine verhängnisvolle Rolle. Rings um den Hals sind Muskeln. Wo Muskeln sind, soll von Natur aus Bewegung sein. Wo Muskelbewegung ist, da ist Relief unter der Haut. Relief ist Schönheit. Solange nun der Mensch Kind ist, darf er dies Relief aufrechterhalten; das kleine Mädchen darf den Kopf hurtig und natürlich nach allen Seiten drehen, und durch diese gesunde Bewegung des Halses nach allen Seiten dessen Reliefschönheit erhalten. Wehe aber, wenn es konfirmiert ist! Da steht schon der Anstandsbegriff mit der Rute hinter den naturgewollten freien Bewegungen und zetert: „Was — physische Schönheit! Verheiraten sollst du dich! Und wer sich verheiraten will, der muß sich nach den Gesetzen des Heiratsmarktes aufführen. Der muß so sein, wie der Mann es für den Heiratsmarkt beansprucht. Beim vielen Kopfwenden aber könnte der Zukünftige auf die Idee kommen, du gucktest dich noch nach anderen Männern um! Also: Kopf stillhalten, Muskeln am Halse einseitig benützen oder verschlappen lassen — Verfall des Reliefs oder Verfettung infolgedessen — aber: Konvenienz gewahrt — Hauptsache!" Die schwerwiegendste

Sprech-unarten

Ursache der Verhäßlichung des Halses liegt in der schlechten Angewohnheit der meisten Frauen, beim Sprechen die Länge ihrer Sätze nicht mit der Länge der Atemzüge zu regulieren.[1]) Die Interpunktion bedarf beim Sprechen derselben Aufmerksamkeit wie beim Schreiben. Gewöhnlich wird auf die Ausatmungsdauer ein viel zu langer Satz gesetzt. Ist dann die Ausatmung zu Ende, so wird mitten in einem Satze in aller Eile seufzerartig eine Kleinigkeit Luft geschnappt, und sofort wieder in größter Hast weitergesprochen. Nimmt man die Gelegenheit wahr, mehrere Damen im Gespräch bei entblößtem Nacken zu beobachten, so erschrickt man über die bei dieser Sprechunart zutage tretende Verhäß-

[1]) Siehe Vorwort zur II. Auflage.

lichung des Halses. Noch schlimmer aber verzerrt sich der Hals beim Lachen. Dadurch, daß das Korsett Generationen hindurch die durch das Lachen in Bewegung gesetzten Körperteile eingeschnürt hat, hat man sich angewöhnt, die Erschütterung beim Lachen fast gänzlich dem Hals zur Last zu legen. Die Verhüllung durch die Kleider, welche die Beobachtung ausschließen, sowie die Konvenienztorheit, das natürliche Lachen als „unfein" unterdrücken zu wollen — haben auch an diesem Teil des Frauenkörpers ihre Spuren hinterlassen. Man unterhalte sich gelegentlich in seinem Schlafzimmer mit jemandem, während man dekolletiert vor dem Spiegel steht, man sehe auch gelegentlich beim Lachen in den Spiegel, und man wird selten etwas Schönes in demselben erblicken.

Ferner wird, wie schon früher erwähnt, der Hals häßlich, weil er häufig bei Arbeiten, die ihn selber nichts angehen, unnötig aufgebläht und in zerrende Mitleidenschaft gezogen wird: beim Schiebladenaufziehen, Kofferöffnen, Aufheben von Gegenständen usw. Die sogen. „Salzfäßchen" am Halse sind auch einer bessernden Beeinflussung, auf denselben Grundsätzen fußend mit Zuhilfenahme der Atmungskorrektur, zugänglich.

Die Größe der **Augen** hängt ab von der angeborenen Größe der Augenspalte. Der Augapfel aber wird auch wieder von einer Anzahl Muskeln bewegt. Und diese unterstehen denselben Gesetzen, wie a l l e Muskeln. Augen

Wenn sie nicht bewegt werden, verschlappen sie, sinken ein und mit ihnen sinkt auch der Augapfel ein. Kinderaugen, die überall hinwandern und alle sechs Augenmuskeln tapfer arbeiten lassen, zeigen das Resultat ihrer goldenen Bewegungsfreiheit.

Was soeben von den Anstandsnachteilen für die Schönheit des Halses gesagt wurde, gilt auch für die Benachteiligung der Schönheit der Augen: Um des guten Urteils der Außenwelt willen soll die Frau ihre Augen nicht auf a l l e n Muskeln spielen lassen, sondern nur nach e i n e r Richtung! Um des guten Urteils der Nebenmenschen willen soll sie auf eine von der Natur selbst gespendete Schönheit Verzicht leisten, sie unterdrücken!

Der Glanz des Auges wird unterstützt und erhöht

durch eine lebhafte Blutzirkulation. Die letztere wird erzeugt durch Muskeltätigkeit. Viel sitzende Lebensweise, welche die Zirkulation hemmt, trägt ein gut Teil dazu bei, den Augen ihren Glanz zu rauben.

Nase Die Schönheit der **Nase** hängt zuerst von ihrer guten Gestaltungsanlage vor der Geburt ab. Nach der Geburt aber ganz und gar von der Aufmerksamkeit unserer eigenen Sorge um das Aussehen derselben. Daß selbst die Schönheit der Nase auch wieder im Zusammenhang mit der Tätigkeit gewisser Muskelgruppen steht, werden wir in Kürze sehen.

Nase Die Schönheit der Nase nach der Geburt — vorausgesetzt, daß wir es nicht mit einer verkrüppelten oder Stumpfnase zu tun haben — hängt zum größten Teil von der richtigen Atmungsweise ab.

Der Mehrzahl der Kulturmenschen ist über die Bedeutung der Atmung — einer der wichtigsten Funktionen des Lebens — nichts bekannt.

Nur wer mit Schnupfen oder Bronchitis behaftet ist, eine Treppe zu rasch erstiegen oder eine Trambahn einzuholen versucht hat, wer die Beschwerlichkeit der Atmung bei Lungenkranken und Asthmatikern wahrnimmt, denkt wohl einmal notgedrungen über die Atmungseinrichtung nach. Im übrigen nimmt man gedankenlos an, die „Natur“ habe ein für allemal diese Frage geregelt und das Atmen sei eine Sache, die „von selbst“ gehe.

Wie fast immer beim bequemen Zitat der „Mutter Natur“ vergißt man auch hier, daß wir längst nicht mehr „natur“gemäß, sondern „kultur“gemäß leben, was gleichbedeutend ist mit „schaden“gemäß, solange gewollte Ignoranz hinsichtlich der durch die Kulturzustände erschwerten Lebensbedingungen herrscht.

Atmung Durch die vielen hygienischen Aufklärungsbestrebungen der Neuzeit weiß heute der Eine oder Andere von ungefähr etwas über den qualitativen Wert der Einatmungsluft, dagegen wenig oder gar nichts über die Gesetze der Quantität oder über den Vorgang der Aufnahme derselben in den Organismus und doch bedeutet gerade die Atmung das wichtigste Moment, das eigentliche Prinzip des Lebens. Überall da, wo organi-

sches Leben in die Erscheinung tritt, finden wir, daß dasselbe in hohem Maße abhängig ist von den Bedingungen seiner Atmungsverrichtungen. Die Pflanzen auf dem Felde, die Tiere in allen Elementen, ob auf, ob unter der Erde, ob in der Luft oder im Wasser lebend, sind für ihre Lebensfähigkeit abhängig von den Funktionen der Atmung. Und auch wir hängen von der Wiege bis zum Grabe für unsere Existenz ebensosehr von der Versorgung der Luftnahrung ab als von der Versorgung durch feste Nahrung. Letztere können wir zur Not tagelang entbehren, die Luftnahrung aber nicht auf Minuten hinaus. Atmung

Und doch legen wir — die wir das Menschenleben so hoch anschlagen — eine erstaunliche Gleichgültigkeit an den Tag, wo es sich um die Kenntnis einer Körperfunktion von solch weittragender Wichtigkeit handelt, wie die der Atmung!

Die verschiedenen wissenschaftlichen Fakultäten haben Berge von Büchern geschrieben über alles, was die feste Nahrung anbelangt: über ihren Erwerb, für welchen alle Menschen lebenslang geistig oder physisch Frondienste verrichten müssen, über die Grenzen ihrer Beschaffung, über die Chemie derselben, über ihre Zubereitung, ihre Assimilation im menschlichen Körper usw. usw.

Das Interesse für die Frage der festen Nahrung geht in der wissenschaftlichen und Laienwelt ins Unbegrenzte — aber, wo es sich um die Existenzfrage für die luftförmige Nahrung handelt, hat der kulturfortschrittliche Instruktionseifer seine Siebenmeilenstiefel noch nicht angezogen. Post festum geschieht allerdings auch hier manches: es werden Millionen ausgegeben für Heilinstitute nach der erlittenen Schädigung (eine Schädigung, die mit zu den ernstesten des Lebens gehört). Einige dieser Millionen, sowie ein Teil der Erkrankungen selbst ließen sich zweifelsohne ersparen, wenn die Axt an die Wurzel der Ignoranz auf diesem Gebiete gelegt würde.

Wohl lernen die Kinder in der Schule die Chemie der Atmung: daß Sauerstoff eingenommen und Kohlensäure abgegeben wird, aber die Regulierung der Einnahme-

Atmung und Ausgabenverhältnisse am eigenen Körper lernen sie nicht. Es wird ihnen bedeutet, daß die Kohlensäure ein Gift sei, aber es wird ihnen nicht zugleich praktisch beigebracht, daß eben darum, weil sie ein Gift ist, die Kohlensäure **gründlich ausgestoßen** werden muß, und daß dies nur geschehen kann, wenn die Rumpfmuskeln in gutem Zustande sind.

Trotz unseres geistigen Hochmutes den Tieren gegenüber müssen wir bekennen, daß wir für vieles stumpf geworden sind, was das Tier nach wie vor zu seinem Lebensvorteil auszunützen versteht. Alle Tiere passen sich — im Gegensatz zu uns Menschen — ihrem Elemente so innig wie möglich an; sie ziehen aus dem sie umgebenden Element genau dasjenige Quantum Luft, das ihnen zu ihrem leiblichen Fortkommen dienlich ist.

Die Atmung der Frau ist nicht allein durch das Korsett vernachlässigt worden, sie wurde es auch durch Denkfaulheit. Wenn wir heute mehr Lungenkranke haben als je, so sind nicht b l o ß die Fabriken und die Vererbung schuld daran, sondern auch die Interesselosigkeit, mit der die Frau Dingen gegenübersteht, die ihr eigenes Pflichtgebiet intensiv berühren, die sie aber immer gleich gedankenfaul nur dem Manne zur Erledigung anheimgibt. Erst wenn die Lungen Zerstörungssymptome zeigen, wird die in Unordnung geratene Atmungsmaschine vor das Wissensforum eines anderen Menschen getragen, der sie in die Reparaturwerkstätten der Sanatorien schickt, oder in „gute Luft", ohne daß indessen der Patient weiß, wie er es anzustellen hat, um recht viel von dieser „guten Luft" in sich aufnehmen zu können.

Häufig wird — auch von sonst gebildeten Frauen — die naive Frage aufgeworfen: „Atmet denn nicht jedermann ganz von selbst richtig? Die Neugeborenen können es doch schon?"

Diese Frage zeigt die ganze Ungeheuerlichkeit der Ignoranz praktischer Tatsachen nach zehnjährigem Durchlaufen der „Unterrichtsinstitute".

Ah — über den Bildungshochmut unserer Zeit! Über das lächerlich Ungereimte zwischen den dem Weibe vorgeschriebenen Aufgaben und ihrem für diese Aufgaben benötigten Wissen!

George Catlin schreibt in einem seiner Werke: "I have seen a poor Indian woman in the wilderness, lowering her infant from the breast and p r e s s i n g **i t s** l i p s t o g e t h e r as it fell asleep in its cradle in the open air". (Zur Verhinderung von Mundatmung!) **Atmung**

Von dieser einfachen Naturweisheit einer Wilden bis zum komplizierten Kulturkinderstubenwissen ist leider nicht „nur ein Schritt", wenn man die durch unrichtiges Atmen bedingten zahlreichen Krankheiten der Kulturvölker gegenüber den Wilden betrachtet. In 150 verschiedenen Stämmen von Wilden, welche Catlin in primitivster Lebensweise angetroffen hat, und welche über 2 000 000 Menschen umfaßten, waren Fälle von Taubheit, Stummheit, Rückgratverkrümmungen und Todesfälle durch Zahnen, sowie Krankheiten der Respirationsorgane fast gar nicht bekannt. Er schiebt diese Befreiung von Übeln, welche bei den zivilisierten Völkern so überaus häufig sind, einzig auf die gute Gewohnheit der a u s s c h l i e ß l i c h e n Nasenatmung, da die Umgebung und Lebensverhältnisse jener Wilden solche waren, daß diese Krankheiten sich bei jenen Stämmen hätten entwickeln können.

Von der Wichtigkeit der Beziehungen einer vorteilhaften Atmungsweise zum g a n z e n Körper ist den meisten Kulturfrauen nichts bekannt. Ebensowenig von den Beziehungen der Atmung zur Muskulatur und zur Arbeitsleistung. Wüßten die Mütter etwas darüber, so würden sie sich von selbst die Frage betreffs der Atmung der Neugeborenen dahin beantworten: daß der Säugling, der keinerlei Arbeit zu verrichten hat, in einem anderen Verhältnis zu seiner Atmung steht als der arbeitende erwachsene Mensch. Und da, wo Arbeit (Saugen, Stuhlentleerung) in das Dasein des Säuglings tritt, diese Arbeit auch sofort eine Atmungsanstrengung kundgibt, d. h. natürlich für sehende Augen denkender Frauen.

Die von der Natur geschaffene Anordnung der Atemsverrichtung, die in einem bestimmten gesetzmäßigen Verhältnis zu allen übrigen Funktionen des Körpers und zu j e d e r A r b e i t s l e i s t u n g steht, muß von der Frau studiert werden. Sie ist der wichtigste Faktor zur Selbsterhaltung des Körpers, zu seiner Ernährung, seiner Gesundheit, seiner Leistungsfähigkeit auf physischem

Atmung

und geistigem Gebiet. Die Respiration hat ihren Einfluß auf jede Bewegung, und jede Bewegung hat ihren Einfluß auf die Atmung. Je geschickter man zu atmen weiß, desto geschickter arbeitet man.

Die Antwort auf die Frage: „Atmet denn nicht jeder Mensch von selbst richtig?“ muß verneinend lauten. Denn leider beschränkt sich die Mehrzahl der Kulturmenschen — selbst unter günstigen Lebensbedingungen — auf ein nur teilweises Atmen, wobei nicht der ganze Akt einer kräftigen Respiration vollzogen wird.

Die meisten Menschen begehen den Irrtum, daß sie unter „kräftigem“ Atem nur an die tiefe Einatmung denken und das ebenso wichtige starke Ausatmen ganz unbeachtet lassen. Die ungenügend starke Ausatmung läßt die für die Ausatmung bestimmten Muskelgruppen nicht genügend in Tätigkeit treten, weder in der Brust noch im Unterleib, wo ungenügendes Zusammenziehen der vorderen Bauchmuskeln, des geraden Bauchmuskels, des äußeren und inneren schrägen und des queren Bauchmuskels stattfindet.

Wenn letztere nämlich durch eine ausgiebige Ausatmung ihre Pflichten erfüllen, sind sie imstande, die vordere Bauchwand **einwärts** zu ziehen, und so eine Einstülpung statt eines Vordrängens des Bauches zu erzielen.

Beziehung der Atmung zur Monatsperiode

Ungenügend kräftige Ein- und Ausatmung findet namentlich auch zur Zeit der Periode statt. Ersteres mehr bei Mädchen, welche von Krämpfen gequält sind, wobei leider unwillkürlich der Atem nur seicht genommen und so das Übel noch vergrößert wird, anstatt durch eine mutige tiefe Einatmung (wie bei der Seekrankheit und allgemeinen Übelkeit) das Gegenteil zu bezwecken. Auch die Ausatmung in dieser kritischen Zeit ist häufig eine schlechte. Entweder, weil die unbewußte Angst vor einem zu großen Blutverlust vorhanden ist, oder aber aus Furcht vor der Möglichkeit eines ästhetischen Malheurs — besonders im Stehen. Sechzig Tage im Jahre unbewußt ungünstig atmen! Ist es nicht an der Zeit für die Frau selbst denkend Gegenwirkungen auszulösen? Wartet sie auch hier, wie in so vielen intimen und intimsten Angelegenheiten ihres Körpers, daß der Mann „ihres Leibes Hüter sei?“

Endlich muß auch noch die günstige Einwirkung richtigen Atmens auf den Verdauungsapparat erwähnt werden, denn die Peristaltik (das Weiterschieben des Darminhaltes) ist teilweise von den Atembewegungen abhängig. Es ist sehr wohl bekannt, daß bei der schwachen Atmungsverrichtung der sitzenden Lebensweise die Verrichtungen des Verdauungsaktes träge sind.

An dem oben angeführten Beispiel der Indianerin haben wir erkannt, daß schon im jugendlichsten Alter das Atmen der elterlichen Aufmerksamkeit unterstellt sein sollte. Der schlechten Gewohnheit der Mundatmung (s. S. 83) wird von den Erziehern noch immer zu wenig Beachtung geschenkt. Kommt es gelegentlich zu dem automatischen Befehl der Eltern: „Mache den Mund zu!“ so wird derselbe in der Regel ebenso gleichgültig angehört wie ausgesprochen und verhallt mit demselben Erfolg, wie jener andere automatische Mahnruf: „Steh gerade!“ — oder „Brust heraus!“ — oder „Füße auswärts!“ das Leitmotiv der väterlichen Körpervervollkommnungsprinzipien.[1]) Die schwache, nur momentane Reaktion von seiten des Kindes entspricht ganz dem Worte der Ermahnung: — gleich darauf ist alles wieder beim Alten.

Psychische Korrelation

Wenn schon die wenigsten Menschen über die ihnen selbstverständlich erscheinenden physiologischen Vorgänge der Atmungsfunktionen nachdenken, so ist noch viel weniger die Tatsache bekannt, daß bei der Atmung auch eine psychische Wechselwirkung möglich ist, d. h. jede Veränderung des seelischen Zustandes ist stets auch begleitet von einer entprechenden Veränderung in Stärke, Fähigkeit und Rhythmus der Atemfunktion.

Im Zustand tiefen abstrakten Denkens wird die Atmungstätigkeit eine ganz minimale.[2]) Die Lungen arbeiten anders als im normalen Zustande. Während solch

[1]) Ich habe in meinen Kursen häufig Damen gehabt, deren Fußstellung wie die der Plattfüßigen war. Auf meine Frage, wie sie zu dieser Verunstaltung der Füße und der daraus resultierenden X-Haltung der Knie kamen, erhielt ich stets prompt die Antwort: „Mein Vater quälte uns als Kinder fortwährend mit der Mahnung: „Füße auswärts!“ (ohne sich zuerst um die Stellung der Kniegelenke zu kümmern). Man sieht, auch zu dem militärisch väterlichen Machtwort „auswärtsgehen“ gehört anatomisches Unterscheidungsvermögen.

[2]) Vgl. Übung XIV und XV (6).

tiefen abstrakten Denkens wird die Atmung äußerst langsam und gering, so gering, daß eben aus diesem Mangel an kräftigem Gasaustausch durch die Lungen die physische Erschöpfung hervorgeht, welche nach solcher geistigen Anstrengung als Reaktion das Nervensystem befallen.

Wenn man davon ausgeht, daß der normale, d. h. der kräftige Atmungszustand für die Menschen der beste sei, so ist ersichtlich, daß der angestrengt Denkende während seiner Arbeit sich nicht in vorteilhaftem Gesundheitszustand befindet. Das intensiv geistige Leben ist darum ein den Bedingungen des rein physischen Lebens entgegengesetztes, insofern als geringere Atmung zur Folge hat, daß dem Körper nicht genügend Sauerstoff zugeführt wird.

Die Atmung eines Kindes ist kurz, zitternd und leicht. Sie wird von der Gehirntätigkeit kaum beeinflußt.

Die Atmung im Jünglingsalter (bei normalen Jünglingen, nicht bei Gymnasialprimanern!) ist rasch und impulsiv (bei bleichsüchtigen Mädchen matt und gering). Die Atmung des normalen gesunden Erwachsenen ist langsam, tief, gleichmäßig, kraftvoll, wie es einem gereiften Geiste zukommt.

Dies sind die allgemeinen Züge der Atmungsverhältnisse, welche selbstredend in verschiedenster Weise je nach Temperament und sonstigen Verhältnissen variieren können. So wird z. B. ein Jüngling unter Sorgen schwerer atmen, und desgleichen atmet ein Kind, wenn es von kindlichem Kummer niedergedrückt ist, langsamer und schwerer (was für Erzieher als bedeutsames Moment in Betracht kommt).

Bei aufregenden Verhältnissen wird auch unsere Atmung aufgeregter, während bei ruhiger Umgebung: auf See, auf Bergen, in Waldeinsamkeit, in Kirchen die Atmung langsam und gleichmäßig wird.

Jede seelische Erregung hat ihren Einfluß auf die Atmung.[1]) Kinder seufzen und atmen stoßweise nach Kummer und Strafe — selbst im Schlafe.

Trauer

Trauer und fortgesetztes Hingeben an pessimisti-

---

[1]) Vgl. Übung XIV (6).

sche Ideen verringern sofort durch ihre direkte Reaktion auf das Atmungssystem die Energie der Luftnahrungseinnahme durch die Lungen.[1]) Trauer spannt die Atmungsmuskulatur ab, der Brustkasten sinkt zusammen und gewinnt ein geringeres Volumen. Dadurch entbehrt dann auch das Gehirn der Teilnahme an Sauerstoffzufuhr und ist nicht in vorteilhaftem Normalzustande für die Erfordernisse des Lebens.

Hoffnung Ganz andere Atmungserscheinungen äußern sich beim Ausdruck der H o f f n u n g. Wir finden, daß sie ähnlich sind wie beim Mute. Die Hoffnung — auf was sie sich auch richten mag — hat langes und tiefes Atmen im Gefolge; der Thorax hebt sich empor, die Atmung wird leichter, friedvoller als die durch Mut und Unternehmungslust bedingte. Im Zustand der Hoffnung ist die geistige Verfassung nicht die der Abstraktion wie beim tiefen Denken, sondern sie ist im Gegenteil lebhaft auf die physische Umgebung gerichtet und ist geneigt, alle Dinge vom rein optimistischen Standpunkte aus zu betrachten. Infolge dieses freudigen Seelenzustandes wird dann die Atmung kräftig, der Körper schrumpft nicht vor dem Leben in sich zusammen, er scheint sich vielmehr so recht im Dasein ausdehnen zu wollen, die Lungen schöpfen gehörig Sauerstoffnahrung aus der Luft und das reichlich ernährte Blut tut seine Schuldigkeit in der Stimulation der gesamten Körpertätigkeit (daher für Kranke und Pessimistische der ärztliche Rat und gute Einfluß der Zerstreuung.)

Mut Bei dem Gefühl von Mut wird die Atmung lang, tief und kräftig, die Lungen werden bis zur äußersten Kapazität angefüllt. Bei Furcht wird die Atmung auf ein Minimum reduziert (vergl. Übung XIV [6]). Je größer die Furcht, desto geringer und schwächer wird die Atmung, bis die Muskeln gelähmt werden und die Atmung beinahe ganz aufhört.

Wer erinnert sich nicht, in seiner Kindheit-Tagen in diesem Zustande stundenlang im Bette gelegen zu haben mit zurückgehaltenem Atem, angespanntem Horchen und entsetzten Augen? Und wie viele Kinder liegen noch

---

[1]) Vgl. S. 97 und Übung XIV (6), XV (6).

unter dem elterlichen Machtgebot: „mutig zu werden" nächtlich mit gesundheitsschädlicher Atmung zu Bett!

Da die Respirationsmuskulatur unserem Willen unterworfen ist, so ist leicht ersichtlich, daß es in unsere Macht gegeben ist, physisch wie psychisch die Atmung zugunsten unserer leiblichen und geistigen Gesundheit zu regulieren.

Eine planmäßige Vorbereitung und Erziehung zum richtigen Atmen und damit zu hohen und ausdauernden Kraftleistungen kann erzielt werden, auch ohne daß man eigens auf der Universität eingehendste Studien der Anatomie und Physiologie des Menschen betrieben hat.

Das Atmen besteht nicht nur darin, daß sich ein Faden Luft in Nase und Mund hineinschiebt und nach einiger Zeit wieder herausstreicht, sondern das Einsaugen und Ausstoßen der atmosphärischen Luft vollzieht sich durch die konstante Arbeitsleistung ganz bestimmter Muskelgruppen.[1])

Deshalb sollen wir uns durch einen entsprechenden praktischen Unterricht klar darüber zu werden suchen, was dazu gehört, eine dem Gesamtorganismus förderliche Atmung auszulösen, welche Muskelpartien dabei tätig sein müssen, welche Körperhaltung Vorteile zu diesem Zweck verspricht — und andererseits welche Momente wir, als die Atmung benachteiligend, auszuschalten haben.

So gehört, da wir vorhin vom Kopf gesprochen, zu einer gesunden Atmungsweise auch eine gute Kopfhaltung. Und nun, da wir von der Nase sprechen, fällt auch wieder gesundheitlicher und schönheitlicher Vorteil in eins zusammen.

Nase In 70—80% aller Nasen findet man eine Verbiegung der Nasenscheidewand. Diese Verhäßlichung kann entstehen: entweder durch Mundatmung, oder durch ungenügende Nasenatmung, indem nur durch ein Nasenloch geatmet wird, anstatt durch beide.[2])

[1]) Durch die Atmungsorgane wird dann für den Körper am meisten geleistet, wenn von einer großen Menge Luft, welche die Lungen zu fassen imstande sind, ein möglichst großer Bruchteil bei jedem Atemzuge erneuert wird — was nur geschehen kann, wenn die Brustmuskulatur kräftig entwickelt wird.

[2]) C. Michel, Die Krankheiten der Nasenhöhle und des Nasenrachenraums. Berlin 1876.

Ferner entsteht durch Mundatmung Stockschnupfen, und der Stockschnupfen verhäßlicht jede Nase schon durch das häufige Nasenputzen. Und hier kommt wieder der leidige Anstandsknüppel in den Weg der Schönheit. Dadurch, daß man das Kind zum lächerlichen Rechtspfötchengeben und Rechtsarbeiten erzieht, entwickelt man bekanntlich die Geschicklichkeit nur in der rechten Hand. So wird dann selbstredend von den meisten Menschen Hunderte und Tausende von Malen die rechte Hand zum Ausschnupfen benützt, und so die arme Nasenscheidewand immer von rechts nach links malträtiert, bis sie endgültig nach links schief steht! Wer es mit angesehen, mit welcher groben Energie Kinder und deren Hüterinnen den ihnen verhaßten Akt abmachen, der weiß, wie viel für die Form eines solch zarten Gebildes wie die Nase, schönheitlich auf dem Spiele steht.

Durch Mundatmung entsteht auch der zu breite Nasenrücken. Bei Verstopfung der Nase kommt es ferner vor, daß der Gaumen in seinem Wachstum behindert wird. Dann kommen die Schneidezähne des Oberkiefers unregelmäßig zu stehen und werden übereinander geschoben.[1]) Folglich kann auch die Schönheit der Zahnreihe vom Atmen abhängen. **Zähne**

Mund: Die Länge der Mundspalte ist abhängig von der Entfernung der Eckzähne, und die Lieblichkeit der Mundform von den Muskeln, welche um den Mund gruppiert sind. Der Verschluß des Mundes steht völlig unter der Herrschaft des Willens. Mit Hilfe der Kaumuskeln pressen wir die Kiefer aufeinander; der Mundschließmuskel verengt die Mundspalte; der Oberlippensenker und Kinnheber drücken die Lippen zusammen. [Siehe Illustration Seite 91.] **Mund**

Die bedenklichste Schönheitseinbuße erleidet der Mund in seiner Form durch das konstante Offenhalten bei Mundatmung. Der ringförmige Mundschließmuskel (a), von dessen Straffheit die schöne Form des Mundes abhängt, wird gedehnt und schlaff. Durch die ungenügende Kontraktion dieses Muskels wird die ganze Mundgegend unschön verändert. Man sollte der Atmung bei

[1]) E. Wagner, Die Krankheiten des weichen Gaumens. v. Ziemssens Handbuch, Bd. 7, I, Seite 119, 216.

den Kindern die größte Aufmerksamkeit widmen. Das Aufpassen auf die Mundatmung muß sich aber auch auf die Nachtzeit erstrecken. Man verhindert das nächtliche Mundatmen (sofern nicht Krankheit der Nase vorliegt) durch Hinaufbinden des Unterkiefers.

Gedanken spöttischer oder trauriger Art ziehen die Mundwinkel herab [siehe Muskel H. d. M. Seite 91] und erschlaffen das hübsche Relief des Mundes. Durch Einschieben freundlicher und hoffnungsvoller Gedanken wird der Zug an den verhäßlichenden Muskelpartien aufgehoben und dafür an den Muskeln der „fröhlichen Gedanken" (M. r. u. M. H.) gezerrt, wodurch die Spannung der Häßlichkeit ausgelöst wird.[1]) Bei Kindern können wir dies am deutlichsten beobachten, wenn dieselben vom Weinen plötzlich durch einen Trostgedanken in Lächeln übergehen.

Der ringförmige Muskel um den Mund hat die Funktion, beim Sprechen, namentlich bei der Vokalbildung, die Mundöffnung zu regeln — also auch wieder: sich zu bewegen. Wird der Muskel gründlich benützt, so bilden wir mit ihm ein hübsches Mundrelief. Tritt aber eine schlechte Sprechgewohnheit ein, wie beispielsweise bei den Engländerinnen, die beim Sprechen den Mund faul und schlaff halten, so wird auch dieser Muskel schlaff und die Mundpartie präsentiert sich ohne Scharm. Verfällt man in den Sprechfehler der Hamburgerin und Mund Hannoveranerin: mit nahezu geschlossenem Mund durch fast ganz geschlossene Zähne zu sprechen, so bekommt dieser Muskel und seine nächsten Nachbarn zu wenig Gelegenheit zur Beweglichkeit, er verdickt sich nicht unter der Haut — und die Partie um Mund und Nase weist Flächen auf satt Relief und gibt dem unteren Teil des Gesichtes etwas Steifes, Hartes. Grazie und Schönheit aber wohnen nicht in geraden Linien und Flächen.

Folgt man den Unarten der schwäbischen und sächsischen Mundart, die ihre Vokale allzubreit, quasi von Ohr zu Ohr ausdrückt, so entsteht eine Ausgestaltung der Mundpartie, die das ganze Gesicht unschön verbreitert.

Bei Wahrnehmung derartiger, lebendiger Tatsachen

---

[1]) Vgl. S. 97.

können wir wieder auf Delsarte's Behauptung hinweisen, daß die Griechen vermutlich darum so schöne Menschen waren, weil sie es verstanden, ihre Muskeln in harmonischer Weise gemäß ihrer natürlichen Elastizität auszu- Mund

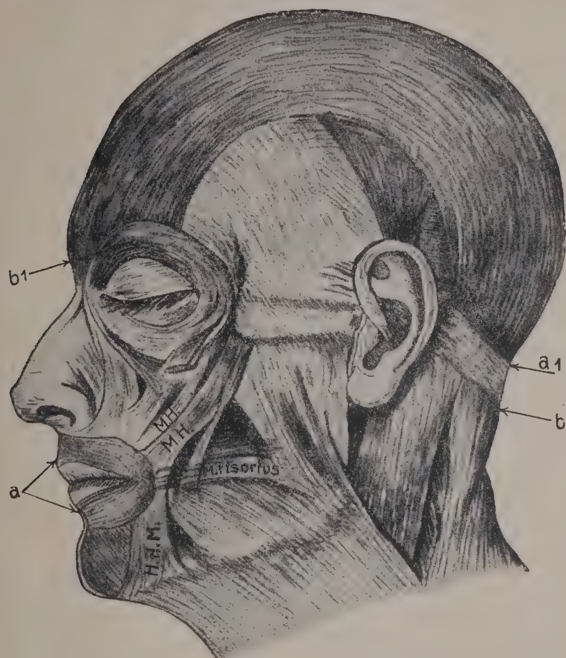


Fig. 13. Die Muskeln des Kopfes
a = Runder Mundschließmuskel
b = Grenze des Kopfaufzugs
M. H. = Mundwinkelheber
H. d.M. = Herabzieher des Mundwinkels
M. risorius = Lachmuskel (erzeugt das Grübchen der Wange)

dehnen und zusammenzuziehen. Weder zu viel, noch zu wenig.

Wir berühren hier ein Gebiet, dem die männlichen Gelehrten als Philologen, Ethnologen und Anthropologen in rein objektiver Weise gegenüberstehen, indem sie mittels

exakter Sprachforschungen und Körpermessungen, körperliche Verschiedenheiten als trockene Tatsachen hinstellen.

Wäre es nicht interessant, wenn wir Frauen, die wir den lebendigen Model des Menschengeschlechts darstellen, uns mit der Frage beschäftigen wollten: inwiefern wir dem Geheimnis der körperlichen Schönheit — soweit das Muskelrelief in Frage kommt — nähertreten können? Inwiefern wir willkürlich in eine Bessergestaltung eingreifen und unser Scherflein in dieser Richtung beitragen können?

Ein Gelehrter unserer Zeit preist die Frau als Erfinderin der Töpferkunst in weit zurückliegenden Zeiten — möchte sie in unserer Zeit durch die Kenntnis ihres Körpers dazu angeregt werden, über die Form der menschlichen Gefäße nachzudenken, die sie aus sich heraus der Welt zu geben berufen ist!

Sehen

Wenn wir die Körperästhetik im Alltagsleben zum Gegenstand des Nachdenkens machen, so müssen wir in selbsterzieherischer Weise vieles hinzulernen, was wir schon zu besitzen glaubten. Dahin gehört in erster Linie: eine systematische Erziehung zum Sehen und Hören. Sehen lernen in ästhetisierender Richtung!

Damit kann jeden Augenblick begonnen werden. Man braucht nur ein anderes Interesse als das gewohnt triviale als Ausgangspunkt des Schauens zu setzen. Das modern geübte Auge ist eben nicht zur Erkenntnis der menschlichen Figur und ihrer physiologischen und ästhetischen Vollendung erzogen. Auch das Schauen ist einer Entwicklung fähig.

Frauen betrachten sich ja meist, wenn sie zusammenkommen, nur auf Kleider und Hüte — die äußere Hülle. Selten dringt ein Blick prüfend auf den Inhalt dieses äußeren Behanges — auf den Körper, der darunter steckt.

Wir sollten uns aber in selbsterzieherischer Weise gewöhnen, mit dem Sehen einen Sinn zu verbinden, die Alltagswelt ästhetisch betrachten zu lernen. Meist aber geschieht das Sehen unbewußt, halbbewußt, zerstreut. Ähnlich wie das Zeitungslesen. Die denkende

Verarbeitung der Gesichtseindrücke ist bei den Erwachsenen sehr gering. Kinder leisten darin Besseres. **Sehen**

Indem wir durch einen entsprechenden Unterricht über die Verhältnisse der Bewegungen am menschlichen Körper unterrichtet sind, lernen wir die Menschen in ihren Bewegungen in ästhetisierender Richtung zu schauen. — Es ist jetzt kein unbewußtes, gleichgültiges, zerstreutes Schauen mehr, sondern ein bewußtes apperzeptives Schauen und Beobachten, welches aber erst möglich ist, nachdem man am eigenen Körper die hierfür erforderlichen Erfahrungen gesammelt hat.

Warum sollen nur Ärzte und Künstler schauen? Weshalb nicht auch Laien? Die Hochschulbildung ist kein Erfordernis zum instruktiven Sehen. Die natürliche Intelligenz kann jedem Menschen helfen, einen Sinn mit dem Sehen zu verbinden.[1]) Das Geheimnis einer guten Diagnose des Arztes liegt zu 90% in der Fähigkeit, apperzeptiv zu schauen, d. h. mit dem Schauen rasch einen Sinn zu verbinden. Die Diagnose an sich läßt sich auf keiner Hochschule erlernen!

Wir können indessen sehr wohl von einer „Erziehung zum instruktiven Sehen“ sprechen, dem praktischen Sehen, mit welchem wir die Belehrung von Hecken und Zäunen auf unserem Lebenswege pflücken. Die Augen sind in bezug auf Akzentuieren und Vernachlässigen, auf Beleben und Stumpflassen sehr verschieden angelegt.

Würden die Erzieher während der sämtlichen Entwicklungsjahre sich die gleiche Mühe der Interpretation des Geschauten bei ihren Kindern geben, wie in deren allerersten Lebensjahren, wo man den Kindern tatsächlich „schauen hilft“, so würde die Entwicklung zum apperzeptiven Schauen an sich schon einen Erziehungsschatz von großem Gewicht ausmachen.

Mit einem zum Sehen erzogenen Blick dringen wir in die geheimnisvollen Tiefen von Dingen ein, die auf keiner Schule gelehrt werden, die aber zum Leben oft nötiger sind als Bücherweisheit.

---

[1]) Es ist ein großer Irrtum, anzunehmen, daß die wissenschaftlichen Wahrheiten wesentlich von den allgemeinen Wahrheiten abweichen. Sie weichen nur hinsichtlich der Ausdehnung und der Genauigkeit ab. — Anatole France.

Sehen Die große Verantwortung der Erziehung erstreckt sich auch auf die „Vorbereitung des Bodens", aus welchem sich die künftige Berufstätigkeit entwickeln soll. Hier geschieht von Hause aus viel zu wenig. Man wählt einen Beruf für einen Sohn, oder läßt den Sohn einen Beruf wählen ohne darüber nachzudenken, ob das elterliche Haus auch geistig die vorbereitende Atmosphäre zu gewähren vermag. Man wälzt alles, was mit dem kühn erwählten Beruf zusammenhängt, auf Geldfrage, Schule und Universität ab! Auf den Hochschulen aber erkennt man deutlich, wie wenige der jungen Männer im Elternhause von klein auf in der vorbereitenden Atmosphäre ihres zukünftigen Berufes erzogen worden sind! Wie mancher wird Arzt, und hat zu Hause nie gelernt, was außer dem Universitätsstudium noch dazu gehört, ein „sympathischer" Arzt und „guter Diagnostiker" zu sein. Wie wenig denken die Frauen daran, daß das, was den Hauptwert und Hauptertolg eines Arztes ausmacht, nicht von den Universitätsstudien allein ausgeht, sondern von dem, was das Elternhaus, die Bildungsatmosphäre seiner Herkunft ihm an Reichtum der Lebensauffassung mitgegeben hat. Die Mütter, welche alles der Universität überlassen, geben der Menschheit nur wissenschaftliche Handwerker, aber keine weisen Menschen.

Es wird in der Literatur so viel von „Mütterlichkeit" gefaselt, aber diese Mütterlichkeit erscheint uns unvollkommen, wenn sie zugibt, daß in dem Moment, wo des Sohnes Beruf entschieden wird, nun geistig, wie früher leiblich, die Nabelschnur mit ihm entzwei geschnitten wird.

Diese Korrelation des Berufes mit der vorbereitenden Atmosphäre im Elternhause sollte die Ambition und das Privilegium der Mütter sein. Die Mutter sollte nicht nur sagen: „Mein Sohn wird Arzt, mein Sohn wird Bildhauer — sondern sie sollte sich sagen: „ich muß die Mutter eines Arztes, eines Künstlers werden!"

Unsere heutige Erziehungsinstitution ist eingerichtet wie eine Apotheke. Schiebladen und Gläser. Strengste Se-

parat-Durchführung. Alles Wissen in etikettierte Behälter verpackt, wird nur in der staatlich sanktionierten Wissensapotheke verabreicht. Die Mutter gewöhnt sich, vor diesem strengetikettierten Schiebladeninhalte zurückzutreten; ein falscher Respekt, eine Überschätzung vor der „gekauften“ Weisheit schleicht sich auf ihrer Seite ein — eine Unterschätzung der mütterlichen Geistesgüter macht sich im Sohne geltend. Sehen

Dies Verhältnis schafft dann die kalten, die ungeschickten, die taktlosen, die rein gewerbsmäßigen Berufsmenschen vom engen Horizont, deren Beruf nirgends im „menschlichen Sinne“ Segen schafft.

Wie viele Nebenvorteile gehen beispielsweise denen verloren, die sich der Künstlerlaufbahn widmen wollen, wenn die Mutter im elterlichen Hause nicht die vorbereitende Atmosphäre zum Künstlertum schafft! Wenn der Sohn alles, alles „draußen“ holen muß, und sobald er nach Hause kommt, ihm aus dem heimatlichen Milieu ein ernüchternder, unkünstlerischer Odem entgegenschlägt!

Wie vieles könnten die Mütter den Söhnen und Töchtern mit auf den Lebensweg geben, wenn sie selbst z. B. etwas besser über die Körperverhältnisse orientiert wären, und die Körperästhetik im Alltagsleben zum Gegenstand des Nachdenkens machten. „Man kann sehr wohl auch die körperliche Fähigkeit als Ausgangspunkt und Grundlage zu künstlerischer Erziehung betrachten. Der geistige ist keineswegs der einzig gültige Standpunkt.“

Beim Nachdenken über die ästhetischen Qualitäten der Frau dürfen wir auch nicht vergessen. die **Stimme** mit in Betracht zu ziehen. Eine häßliche Stimme nimmt der schönsten Frau ihren Scharm und verhäßlicht die Unschöne in unnötiger Weise. Auffallend ist, daß wir modernen Menschen, die wir unser Ohr durch die vollkommensten musikalischen Darbietungen auf das äußerste verfeinern, nach einem großartigen Symphonie-Konzert in unmittelbarem Anschluß an die wonnigsten Klänge, unseren Enthusiasmus in den häßlichsten Nasen- und Gaumentönen der gellendsten, blechernsten Stimme zum besten geben können, ohne den greulichen Kontrast am Stimme

eigenen Organ gewahr zu werden![1]) Eine häßliche Stimme ist in 99 von 100 Fällen immer nur eine Sprechunart. Eine Sprechunart veranlaßt die aus der Lunge kommende Luft einen Arbeitsumweg durch Teile des Kopfes zu nehmen, die im anatomischen Aufbau dazu nicht bestimmt waren, und die nun unnütz abgearbeitet und ermüdet — also krank werden!

Man soll die Arbeitsteilung in dem Sinne respektieren, wie die Natur sie in der anatomischen Struktur vorgeschrieben hat. Es fällt uns ja nicht ein, mit den Füßen zu essen, statt mit den Händen — warum sollen wir durch die Nase sprechen, statt durch den Mund, wenn keine Krankheit vorliegt?

Hören Auf ein feinfühliges Ohr wirken die Nasentöne wie schlechter Tabaksqualm auf ein empfindliches Riechorgan.

Wer aufmerksam und kritisch auf seine eigene Stimme und die seiner nächsten Umgebung hört, wird überrascht sein, wie viel Häßliches noch aus dem Leben eliminiert werden könnte, und wie viel der Selbsterziehung noch vorbehalten bleibt auf dem ästhetischen Gebiete.

Es gibt ganze Völker, die die Nase zum Sprachorgan erheben. Jenseits des Ozeans, in Nordamerika, wird mit dem „twang“ das Unmögliche in häßlichen Nasentönen geleistet — diesseits scheint der Ansteckungskeim in den Lübecker Hafen verschleppt worden zu sein, wo die Bevölkerung von Stadt und Land ebenfalls der Untugend der nasalen Sprechweise huldigt.

Falten **Falten.** Bei Kenntnis der Kopfmuskulatur ist ein Einfluß auf die Gestaltung der Gesichtszüge sehr wohl möglich.[2])

Die das Gesicht verhäßlichenden Falten entstehen lediglich aus dem konstanten Muskelzug nach einer Richtung hin. Wenn ein Kummergedanke, ein hämischer oder Spottgedanke gewisse Muskeln nach einer Richtung hin zerrt, so werden dieselben in dieser Lage fixiert, es wird durch die Wiederholung dieses Zerrens das Fett-

---

[1]) Und das geschieht häufig sogar von Personen, die selbst Gesangsunterricht, Stimmbildungsunterricht oder sogar wie in England und Amerika „Elocution-Unterricht“ nehmen.

[2]) Vgl. S. 89 und 90.

polster unter und zwischen diesen Muskeln zum Schwinden gebracht, und die schlaffe Haut schiebt sich aneinander. Durch Drandenken — also durch eigenes Hinzutun — nicht durch die Hand von Schönheits-Quacksalbern, weder durch Seifen, noch durch Salben oder Dampfbäder — kann man diese Zerrung dann einstellen. Durch Einschieben eines Hoffnungsgedankens an Stelle eines Kummergedankens, durch Einschieben eines edlen Gedankens an Stelle eines hämischen, kann die Häßlichkeitsfalte ausgeglichen, ausgewischt werden. Auch hier ist ästhetische Selbsterziehung möglich. Kleinliche Gedanken, kleinliche Sorgen geben ein kleinliches Gesicht. **Falten**

Es ist schon oft behauptet worden: „Der Mensch brauchte physisch nicht alt zu werden, wenn er es nicht psychisch würde.“ Da nun die Empfindlichkeit der Psyche von den Menschen selbst geschaffen worden ist, und die Gesetze der Ethik Menschenerfindung sind, so sind sie auch nicht unfehlbar. Und weil sie nicht unfehlbar sind, darum können die Leiden, die sie schaffen, auch von Menschenverstand verbessert werden. Was man kennt, das hat man in der Gewalt. Es kommt also nach oben Gesagtem nur darauf an, ob man den Verfall des Gesichtes durch Beibehaltung pessimistischer Gedanken selbst herbeiführen will, oder ob man mit den sonnigen Mächten der Psyche den Kampf um die Schönheit aufnehmen will. Denn durch pessimistische Gedanken wird nicht nur das Gesicht allein durch häßliche Faltenbildung getroffen, sondern die ganze Konstitution.[1]) Wer Kummergedanken im Busen beherbergt, der lädt diesen schwarzen Gast auf Kosten der Lungentätigkeit ein. Trüb gestimmte Menschen atmen schwach. Sie schöpfen nicht genügend Sauerstoff ein, um das Blut zu beleben, die Lunge dehnt sich ungenügend aus, der Brustkorb sinkt, die Haltung wird eine der Gesamtgesundheit unzuträgliche, der Appetit leidet, die Ernährung wird schlecht und die Widerstandskraft geringer. Und alles das nur, weil wir „starken Menschen“ nicht die Kraft haben, mit dem Willen wie in eine Camera statt des dunklen Bildes

[1]) Vgl. S. 87.

Falten ein helles einzuschieben. Und warum haben wir die Kraft nicht? Weil uns so lange weis gemacht wurde: der Geist habe mehr Anrechte an unsere ethische Verantwortlichkeit als der Körper.[1]) Ließen wir den Körper wieder zur Geltung kommen, so fänden wir auch die Kraft, um seinetwillen trübe Gedanken wie Dohlen und Fledermäuse hinauszujagen, und junge Singvögel einzusetzen. Keine psychische Ursache ist die gewollte physische Selbstverhäßlichung wert! Der Körper war zuerst — man sollte sich dessen zuweilen erinnern. —

„Die Falten der Haut, ihre Form und Tiefe, hängen ab von der Richtung des Zuges. Ganz wie bei Stoffen. Auch derselbe Unterschied in betreff der Dicke und Leichtigkeit des Stoffes. Je dicker der Stoff ist, desto massiger werden die Falten, und desto geringer ist ihre Anzahl. Je leichter der Stoff, desto kleiner sind sie, desto häufiger geknickt, desto zahlreicher. Je weicher und elastischer endlich der Stoff ist, desto spurloser gehen die Wirkungen eines Zuges oder Druckes vorüber, welcher Falten erzeugt hatte. Ist der Stoff nicht elastisch, so bleibt das Zeug auch hinterher noch zerknittert und gerunzelt. In der Stirngegend ist die Haut dünn, daher leicht zu falten. In der Augengegend wird sie um so feiner, je näher sie der Augenspalte kommt. Ebenso am unteren Augenlid, wo sie zu Säckchen aufgetrieben werden kann, durch eine Flüssigkeit, welche aus den sie durchziehenden Blutgefäßen ausgeschwitzt wird."

Nicht selten kommt es vor, daß man aus bloßer schlechter Angewohnheit bei bestimmten Arbeiten Falten im einen oder anderen Teile des Gesichtes zieht. Diese entstehen nicht aus einem psychischen Affekt, können daher oft, nachdem die schlechte Gewohnheit einmal eingerissen, nicht mehr mit dem Willen kontrolliert werden. Hier kann man der Faltenbildung dadurch entgegenwirken, daß man die Haut auf der in Frage kommenden Stelle dick mit Gummi oder Kleister bestreicht, wodurch sie am Zusammenziehen verhindert wird.

---

[1]) Vgl. S. 60 Nietzsche.

Durch die schlechte Kopfhaltung entstehen bei Frauen gegen das Ende der dreißiger Jahre bei der Kopfdrehung am Unterkiefer seitliche Wangenfalten,[1]) die oft förmlich über den Kragen herunterhängen. Diese Falten, die besonders verhäßlichend wirken, indem sie nicht nur alt machen, sondern auch die Konturlinie des Gesichtes dauernd zerstören, können allein durch richtige Kopfhaltung im Sinne unserer Muskeldisziplin ausgeglichen werden. [Siehe „Kopfhaltung", Seite 170 und Kabinettbild einer Dame, II. Teil Seite 26.] Falten

Thorax. [Brustkorb.] Die Vollkommenheit des Brustkorbes ist eine Hauptschönheit. Daß sie durch Sport allein nicht erreicht werden kann, beweisen die Engländer mit ihrem zu schmalen Brustkorb. Brustkorb

Durch schlechte Thoraxhaltung beim Stehen, Gehen, Sitzen[2]) wird zunächst die Profillinie des Körpers verhäßlicht. Nach hinten wird die S-Linie des Rückgrates verwischt, nach vorne entsteht Hängebusen, Vorwölbung und Emporsteigen des Bauches. Die Schulterblätter werden herausgedrückt, der Rücken wird breit, die Brust dagegen schmal. Der Anstoß zur schlechten Thoraxhaltung geht zumeist von der schlechten Kopfhaltung aus. Dann tritt als zweiter bedeutender Fehler die schlechte Armhaltung dazu. Die Arme haben ein Eigengewicht von so und so viel Pfund Fleisch- und Knochenmasse. Dieses Gewicht muß irgendwo am Körper getragen werden, wenn die Arme nicht durch ihr eigenes Gewicht abfallen sollen. Das Gewicht der Arme wird von den Muskelgruppen am Oberarm und der Schulter getragen. Hier kommen wir auf früher Gesagtes zurück: werden alle Armbewegungen entsprechend ihrer anatomischen Anlage ausgeführt, d. h. mutet man den größeren Teil jeder Arm- und Handarbeit dem Oberarm zu, dann wird die Oberarm- und Schultermuskulatur so gut ausgebildet und instand gehalten, daß sie sich angewöhnt, das Gewicht der Arme mit Leichtigkeit zu tragen. Geschieht dies aber nicht, so wird die Schultermuskulatur schlapp, und die Arme hängen schwer an ihrem Eigengewicht nieder, und ziehen die Schulterblätter und den Thorax mit

[1]) Vgl. S. 77 und XI. Übung.
[2]) Vgl. I. Übung, 2. Abt. und XXXVIII. Übung.

Brustkorb sich nach unten. [Siehe Illustration S. 35 I. Teil und Fig. 1; Übungen XXXI ff.] Der dritte und hauptsächlichste Grund schlechter Thoraxhaltung ist die A t - m u n g: durch unrichtiges Ausatmen, durch ungenügen-



Fig. 14. Der Brustkorb allein ist nach links gestellt. Die linke Hüfte macht die Bewegung nicht mit

des Ausdehnen des u n t e r e n Teiles der Lunge, gestaltet sich die Thoraxhaltung fehlerhaft.

Am schlechtesten kommt das Brustbein weg, dessen Beweglichkeit mittels der Knorpeln gar nicht mehr ausgenützt wird. Auf allen antiken Statuen sehen wir das

Brustbein in viel kühnerem Winkel vorspringen und behilflich sein, den Brustkorb als „Dom" zu gestalten. Auf den griechischen Statuen erblicken wir auch eine Schönheit, die uns modernen Menschen ganz abhanden gekom- **Brustkorb**



Fig. 15. Der Brustkorb ist seitlich herausgestellt ohne Verschiebung der Hüfte. (S. 100)

men ist, nämlich: die Beweglichkeit des Brustkorbes in s e i t l i c h e r Richtung. Auf den griechischen Statuen sehen wir die S-Linie nicht nur in der P r o f i l - Ansicht durch das Rückgrat ausgedrückt, sondern auch in der Frontansicht durch seitliche Schiebung des Brustkorbes.

S. 100 und 101 Fig. 14 und 15. Diese seitliche Bewegungsfähigkeit des ganzen Brustkorbes mit Hilfe seiner Knorpelvorrichtung geht dem modernen Menschen ganz ab. Verlangt man die Ausführung, so geht stets auch das Becken in derselben Richtung mit.

Brustkorb

Für die ideale Thoraxhaltung ist neben der bloßen Energie-Ladung der Muskeln zur Hochhaltung die psychische Ladung von größter Wichtigkeit.

Wir alle kennen den Unterschied in der Thoraxhaltung eines von Mut oder eines von Furcht erfüllten, eines fröhlichen oder eines pessimistischen, eines selbstbewußten oder demütigen, eines gebietenden oder dienenden Menschen. Beim mutigen, fröhlichen, selbstbewußten, stolzen Menschen ist der Thorax hoch, die Muskulatur des Brustkorbes ist straff gezogen, die Atemzüge sind lang, tief, kräftig. Es wäre unmöglich, eine mutige Körperhaltung darzustellen, ohne tiefes Atemholen oder ohne den Mut selbst zu empfinden. Beim furchtsamen, pessimistischen, demütigen Menschen ist der Thorax eingesunken, die Atmung ist auf ein Minimum reduziert.

Die körperliche Demonstration interpretiert die Psyche wahrheitsgemäß.

Ein schlecht getragener, schlapper Thorax macht alt aussehen. In allen Kunstwerken sehen wir die Jugendlichkeit durch einen hochgetragenen Thorax ausgedrückt.

Ein hoch gehaltener Thorax gibt auch dem ruhenden Körper noch den Ausdruck fortgesetzter „Bereitschaft zum Weiterhandeln“ [Illustration Seite 36; Kap. Kraftersparnis, Sitzen S. 35 f.; siehe Tafeln Fig. 59], Elastizität, Jugendlichkeit, latente Kraft. Ein Torso, der beim Niedersitzen sofort abklappt, gibt mit dieser Haltung zugleich kund, daß die Elastizität zu Ende gekommen, daß für weitere Anforderungen weder physisch noch psychisch Ladung vorhanden ist.

Auf den antiken sitzenden Frauenstatuen strahlt gerade der obere Teil des Thorax und der Schultergürtel förmlich herausfordernd verhaltene Kraft aus. Man kann deutlich, wie bei vielen Tieren in ruhender Stellung das „Bereitsein“ zum Weiterbewegen in der Haltung herauslesen.

Arme. Verhäßlichung der Arme entsteht, wie früher erwähnt wurde, durch Nichtbenützung und durch falsche Benützung der Armmuskulatur. Die Schönheit des Armreliefs wird in seiner Festigkeit und Rundung geschädigt, wenn durch Abgeben der Armbewegungen an Bedienstete und andere Individuen diesen Muskeln Gelegenheit zum Verschlappen gegeben wird. Ferner, wenn durch fehlerhafte Benützung die Arbeitsrollen der Muskeln vertauscht und dadurch ein Kompromiß geschlossen wird, der den anatomischen Gesetzen widerspricht, und somit eine Verschönerung des Muskelreliefs nicht hervorbringen kann. Arme

Endlich kommt, wie wir bereits gesehen, viel darauf an, daß das Eigengewicht der Arme von der Schultermuskulatur getragen wird. Dies geschieht, indem nur die stärksten Muskeln energisiert, Unterarm und Hand aber relaxiert gehalten werden; dadurch entsteht nicht nur eine gefällige, das Auge beruhigende Armhaltung, sondern es erstreckt sich die Anmut der Armhaltung auch auf die Haltung der Hände, und letztere bleiben vor dem verhäßlichenden Rotwerden bewahrt, wenn das Gewicht der Arme nicht auf sie drückt.

Es gibt so viele Möglichkeiten, durch eigenes Nachdenken Mittel und Wege zu finden, um auf ein schlappes oder einseitig entwickeltes Armrelief verbessernd einzuwirken. Man darf sich nur nicht durch gewisse Phrasen, die in Schule und Literatur konstant wiederkehren, im Weiterstreben in der Richtung der Vervollkommnung hemmen lassen. Gewisse Schlagwörter wie „vererbt", „degeneriert", die bei jeder Gelegenheit als moderne Weisheit gedankenlos herunter geplappert werden, veranlassen nur zu oft zu der Anschauung, daß seit Erkenntnis der Vererbungstheorie alle Selbstbeiträge in der Richtung der Vervollkommnung unnütz werden.

Nehmen wir beispielsweise die stets wiederkehrende Entgegnung, wenn von der Armschönheit der Italienerin im Gegensatz zum Arm der Engländerin die Rede ist. „Ah bei der Italienerin" — entgegnet man uns klug und weise — „da spielt eben die Vererbung früherer Schönheit ihre wirkungsvolle Rolle!" Mit dem Worte „Vererbung" aber findet Schluß alles weiteren Nachdenkens

Arme statt. Es wäre aber gleichwohl Raum für die Erwiderung vorhanden: könnten nicht gewisse Beschäftigungsarten, die auch heute noch in Italien typisch sind, eine verschönernde Rückwirkung auf das Armrelief der Italienerin haben? Fassen wir beispielsweise die Art des Weinbaues am Rhein und in Italien ins Auge. Die Frau, die beim Weinbau am Rhein beschäftigt ist, gebraucht ihre Arme in der Bückstellung des Körpers — die Italienerin ist genötigt, da ihre Traubenspaliere horinzontal auf Kopfhöhe stehen, ihre Arme fortwährend über Schulterhöhe zu erheben. Und nichts verschönert das Relief der Oberarme mehr als das häufige Erheben der Arme.

Ähnlich wird für die Frauen verschiedener Völker mit schöner Kopfhaltung die summarische Erklärung abgegeben, daß das Wasser- und Lastentragen auf dem Kopfe die alleinige Ursache dieses Schönheitsmomentes sei. Indessen sieht man das durchaus nicht in allen Fällen bestätigt. Am Rhein und in Württemberg, wo die Frauen alle Lasten, Wasser und Körbe, auf dem Kopfe tragen, kann man nicht nur keine edlere Kopfhaltung, sondern sehr häufig sogar häßliche, kurze Hälse und nicht selten Kröpfe konstatieren. Der Beweis einer Verschönerung wird hier durch die Kopfbelastung nicht erbracht.

Wohl aber hätte die Behauptung eine Berechtigung, daß die Frauen, welche ihr Wasser in Amphoren auf der Schulter zu tragen die Gepflogenheit haben, ein sehr schönes Oberarmrelief entwickeln. Dieser gute Effekt geht aber nicht von der Belastung der Schulter aus, sondern vom Akt des Aufhebens der im Gewichtsumfang verhältnismäßig normalen Last, welche die Muskulatur erstens nicht überanstrengt [wie die Lasten, welche die obgenannten deutschen Frauen hochheben], und welche zweitens eine gewisse Geschicklichkeit der Muskelanspannung erheischen, um das Wasser nicht zu verschütten. Bei schlechtem Oberarmmuskelrelief ist es eine empfehlenswerte Übung, jeden Morgen mehrmals seinen gefüllten Waschkrug vom Boden auf die Schulter zu erheben. Ein Blick in den Spiegel wird die Übende von der guten Wirkung überzeugen.

Hände **Hände.** Die Hände sind in unserem Sinne dadurch schönheitlich zu beeinflussen, daß man lernt, alle Ge-

lenke derselben in richtiger Weise zu relaxieren, und namentlich dadurch, daß man beim Greifen sich jedem Gegenstand in vorteilhaftem Angriffswinkel nähert.[1]) Wir haben bei der Besprechung des Thorax gesehen, daß die psychische Ladung [Mut, Furcht, Trauer usw.] den Ausdruck bestimmt. Auch bei der Handhaltung fließt psychische Ladung bis in die Fingerspitzen, so daß man in einer gutrelaxierten Hand bei allen Bewegungen die Intelligenz der Besitzerin beim Ergreifen, und die Zartheit oder Härte ihres Charakters beim letzten Annähern an einen Gegenstand herauslesen kann [vorausgesetzt, daß man apperzeptives Sehen gelernt hat!] An einer häßlichen Breite des Handgelenkes ist auch die Art des Anfassens von Gegenständen beteiligt.

Der Bauch. Wir haben aus früheren Ausführungen erkannt, wie vielerlei, dem Laien „unschuldig" erscheinende Faktoren, an der schwerwiegendsten Verunstaltung der Frau, — dem dicken Bauch — beteiligt sind.[2]) Bauch

Es ist dem denkenden Menschen schlechthin unverständlich, wie Tausende und Abertausende von gebildeten Frauen dieses Übel können erscheinen und wachsen sehen, ohne Himmel und Erde in Bewegung zu setzen, um sich desselben zu entledigen! Man möchte bei der Sprache die Worte finden, um in einem Satze die ganze Größe der Wichtigkeit ausdrücken zu können, die für die gebildete Frau darin liegt, einen unerbittlichen Kampf mit dem Erscheinen dieser grotesken heimtückischen Verunstaltung des Körpers zu führen, deren Vorhandensein nicht nur für den eigenen Organismus einen Freibrief für den Hinzutritt vielerlei ernster Gesundheitsschäden bedeutet, sondern der seine Schatten auch auf die Gestaltung und Gesundheit künftiger Geschlechter vorauswirft.

Jeder dicke Bauch bedeutet in gesundheitlicher Beziehung eine nicht zu unterschätzende Schädigung des Gesamtorganismus, und hat eine so weitgehende Bedeutung, daß die Zeit hoffentlich nicht ferne ist, wo man

---

[1]) Vgl. S. 68.
[2]) Vgl. II. und XII. Übung.

Bauch die Frauen über die gesundheitlichen Störungen, welche damit zusammenhängen, gründlich aufklären wird.

Die Gleichgültigkeit gegen das Entstehen eines dicken Bauches ist bei der *gebildeten* Frau eine Sünde gegen den eigenen Organismus, ein Verbrechen an der Erhaltung der Rassenschönheit [zu der jegliche Frau *verpflichtet* ist], eine Beleidigung für die Augen der Umgebung, und ein Armutszeugnis für ihren ästhetischen Bildungsgrad. Das richtige, ästhetische Empfinden dafür scheint nur einmal vorübergehend vorhanden zu sein: bei der Schwangerschaft, wo die Frau ihre Unförmigkeit vor allzuvielen Blicken zu verbergen sucht, und wo doch die Ursache eine solch ehrende ist, daß in gewissen Ländern die Männer vor unbekannten schwangeren Frauen in den Straßen aus Respekt den Hut abnehmen.

Später dagegen, wo es sich nicht mehr um Schwangerschaft handelt, scheint die Frau das Schamgefühl für das Hervortreten des Bauches allmählich einzubüßen und diese groteske,unästhetische Prononzierung des animalisten Teiles ihres Körpers mit Seelenruhe und Gleichgültigkeit als etwas Selbstverständliches den Augen der Mitwelt darzubieten.

Warum will die gebildete Frau nicht einsehen, daß sie *Verpflichtungen gegen die Rasseerhaltung hat, daß sie* die Priesterin der Schönheit sein muß, daß ihr Bildungsgrad ihr auch hierin nicht ein „noblesse oblige“, sondern laut und donnernd ein „éducation oblige“ zurufen soll!

Warum will die Frau *unter* dem Tierweibchen stehen, das seinen Rasseverflichtungen stolz und gewissenhaft nachkommt?

Warum will die gebildete Frau sich nicht auf *dem* Gebiete emanzipieren, auf welchem sie die *höchste* Forderung des Menschengeschlechts zu vertreten berufen ist: die vollkommene Form — die Gesundheit, und — die Hochachtung vor beiden!

Warum will die gebildete Frau nicht in unserem von Kulturnachteilen, von Syphilis und Gedankenfaulheit geschaffenen Gesundheitschaos das Banner ergreifen, auf welchem kurz und bündig geschrieben steht:

„Krankheit ist Schande" — „Gesundheit ist Pflicht"! Bauch

Wüßte die Frau, welch einen Zauberstab sie sich selbst damit in die Hand drückt, wie sie mit Errichtung der **Religion der Gesundheit** den höchsten Gipfel der Menschheit besteigt, von dem aus sie den Sitten, der Moral, dem sozialen Glück mächtiger, königlicher gebietet als alle philosophischen Spitzfindigkeiten der theoretischen Ethik es je vermocht haben, sie würde manches Minderwertige am Lebenswege stehen lassen und unter das Banner eilen, unter das die Not unserer Zeit sie ruft.

Sie würde sich nicht gedankenfaul in eine solch abscheuliche Verunstaltung finden, wie der dicke Bauch sie darstellt. Sie würde nicht ruhen, bis sie die feindlichen Entstehungsursachen des ihrer Gesundheit nachteiligen Übels erkannt hätte, sie würde nicht die Hände schwer und ergebungsvoll in den gebirgigen Schoß legen und wie bisher stumpfsinnig die Verunstaltung mit den Worten einsegnen: „ja, da ist nichts zu machen. Das kommt wohl so von den Geburten und mit dem Alter!"

Ein dicker Bauch braucht nicht zu kommen, denn er ist [abgesehen von pathologischen Neubildungen] abhängig von: unverzeihlicher Ignoranz des Körperbaues, von schlechter Haltung beim Stehen, Gehen, Sitzen, Bücken, von fehlerhafter Atmungsweise, fehlerhafter Diät, Unmäßigkeit und vor allen Dingen: vom Mangel einer normalen Gangart!

Wer einen dicken Bauch ausgestaltet hat, der vermeidet instinktiv alles Arbeiten mit Muskelgruppen, die den Bauch in Mitleidenschaft ziehen. Von gesundheitlichem, dynamischem Gehen, von Kräftigung der Muskulatur kann ohne disziplinarischen Unterricht keine Rede mehr sein. Der vergrößerte Bauch schaltet sich in seiner Schwäche als besondere Zone aus, die bei den Bewegungsäußerungen der Beine, beim Gehen und Bücken möglichst umgangen wird, um welche die Energie der Bewegungen einen Umweg macht, um sie nicht mitzutreffen.

Daß beim Vorhandensein eines dicken Bauches bei Mann und Weib jegliches andere Schönheitsmoment in Nichts zerfällt, braucht wohl kaum erwähnt zu werden.

Der Rücken. So, wie man sich angewöhnt hat, dem Gesicht im Verhältnis zum Körper einen unheilvoll einseitigen Vorzug zu geben, so vernachlässigt man im Verhältnis zur Vorderseite des Körpers die Rückseite.

Rücken

Rücken und Gesäß spielen im eigenen Bewußtsein und im Urteilsumfang des kritischen Beschauers eine solch minderwertige Rolle, wie sie durch nichts berechtigt ist.

Im Rücken kann physisch und psychisch eine große Ausdrucksfähigkeit liegen. Man denke an die schon angeführten Kunstwerke von Böcklin und Sascha Schneider [Seite 64]. Man beachte den Rücken von eigensinnigen, störrischen, hochmütigen, devoten, von leichtsinnigen, von kranken Personen. Für das „sehende“ Auge spricht ein jeder seine eigene Sprache. Schöne Frauenrücken sind in Deutschland äußerst selten. Es wird kein Wert darauf gelegt, kein Z ü c h t u n g s g e d a n k e darauf verwendet. Man nannte einst den Rücken der Braut Lasalle's, Helene von Racowicza's, als den schönsten ihrer Zeit; ein Beweis, daß es eine Zeit gab, zu welcher man seine ästhetische Beurteilung auch der Rückansicht des Körpers zuteil werden ließ.

Bleichsucht, Skoliose und schematischer Korsettzwang geben ein Gewohnheitsbild, mit dem man sich zufrieden gibt. Die Schönheitsanforderungen werden nach dem Bestehenden gestellt, nicht nach dem, was sein s o l l t e.

Ein Rücken, wie derjenige der Engländerin, der in der Profilansicht im Kreuz gar keine S-Linie markiert, wirkt ebenso langweilig auf das ästhetische Empfinden wie ein Unterarm, der nicht konisch auf das Handgelenk zuläuft.

Der häßliche Rücken wird erzeugt durch schlechte Kopf- und Torsohaltung, durch die unheilvolle Angewohnheit der Rechtshändigkeit, durch schlechte Armhaltung, welche schlechte Haltung der Schulterblätter im Gefolge hat, durch fehlerhafte Atmungsweise, durch pessimistische Gedanken, wodurch der Brustkorb sinkt, durch vorstehenden Bauch und ein schlappes Gesäß.

Gesäß

Das Gesäß. Ein Körperteil, wie jeder andere. [Vergl. Fig. 1, 28 und 55 II. Teil.] Vom lieben Gott wie alle anderen Körperteile zu Nutzen und Frommen unseres Da-

seins geschaffen, aber vom Sittenkodex zum „Nichtvorhandensein“ verurteilt, selbst bis zum Namen verleugnet — im Flüsterton, mit geniertem Gesichtsausdruck nur in der höchsten Not genannt! Früge man eines dieser zarten Seelchen — die frömmsten, die dies Verleugnen mitmachen, trotzdem sie sich von Gott erschaffen und als sein Ebenbild ansehen, — oder die Hypersubtilsten des guten Tones, warum sie alle andern Körperteile laut und diesen im Flüstertone nennten, oder früge man sie, was sie selber, wenn sie der Schöpfer gewesen, Besseres als Relief an diese Körperstelle gesetzt hätten — sie wüßten nichts zu erwidern. Anstatt eines stichhaltigen Vernunftgrundes wird weiter ignoriert — trotz Züchtungs- und Rassenverpflichtung. Und doch —: wie viel hängt für die Gesamtschönheit der Frau auch von diesem Gebiet des Körperreliefs ab.

Man kauft und beurteilt die Pferde nach der Schönheit und Energie des Gesäßes, und es liegt kein Grund vor, weshalb bei der Beurteilung der Schönheit der Frau die gesunde Kritik hier diskrete Seitensprünge machen, oder ihr Angesicht verhüllen sollte.

Wie in dem erhobenen Thorax Energie und Jugendlichkeit als latente Kräfte zum Ausdruck kommen, so auch in der Haltung des Gesäßes. Ein schmales, hochgetragenes Gesäß hilft der Rückenlinie zu einem schönen Abschluß und Übergang, verrät eine edle Muskelform, eine gute Muskelführung, das ästhetische Regiment der Beherrschung des Bewegungsumfanges, und elastische Jugendlichkeit.

Ein breites, umfangreiches Gesäß verletzt das Auge durch seine Massigkeit und Schwere, ein breites, flaches Gesäß durch seinen Mangel an Knappheit der Kontur und an Relief; ein langes schlappes Gesäß drückt Faulheit aus oder Verlust der Jugend. Ein allzu voluminöses Gesäß stört die Gesamtharmonie der Ercheinung. Ein schmales, straffgehaltenes Gesäß aber verrät Kraft und Jugendlichkeit.

Ein häßlicher Rücken und ein häßliches Gesäß können alle übrige Schönheit einer Frau sehr in Frage stellen.

Die Hüfte. Das Stiefkind der Kulturfrau! Wie wenig Hüfte

legt man sich seit dem Einzug des Korsetts Rechenschaft ab von dem Schatz von Schönheit, der da eingemauert und zur Unbeweglichkeit verurteilt wurde. Wie weit stehen die Orientalen über uns in der ästhetischen Wertschätzung der Linienflüssigkeit des Körpers! Und wie vieler Vorteile an Gesundheit, Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Grazie, Jugendlichkeit begibt sich die Kulturfrau dadurch, daß sie in stumpfsinnigem Eigensinn ein Modeobjekt um die Mitte ihres Leibes legt, wie einen eisernen Reif ums Gehirn! Starr wie die Mauer ihres törichten Eigensinnes ist nun auch ihre Leibesmitte geworden, und die erlittene Schönheitseinbuße trifft sie als wohlverdiente, gerechte Strafe. Es wird wohl noch lange währen, ehe sie zur Vernunft zurückkehrt, den Schönheitswert einer beweglichen Taille erkennt, noch länger bis sie sich eines Besseren besinnt, den Panzer abstreift und mit ihm zugleich Ungelenkheit, Hüften-, Bauch- und Schenkelfett — am längsten aber wohl, bis sie es über sich gewinnt, ihren Leib zu ü b e n , um einen Scharm zu erlangen, der dem Körper das anziehendste Schönheitsattribut verleiht, und das beim Manne letzten Endes das schönste Gesicht und allerlei moralische Tugenden des Weibes aussticht: den faszinierenden Reiz, die Anmut der Hüft-Beweglichkeit, die jede Ermüdung überwindet und der eigentliche Sitz der Jugendlichkeit zu sein scheint.

Gilt für den Mann das stolze Wort: „ein Mann von starken Lenden", warum soll für die Frau nicht gelten: „ein Weib von geschmeidigen Hüften".

Beine **Die Beine.** Die Schönheit der Beine beruht auf der runden Form der Oberschenkel, dem richtigen Ansatz des Unterschenkels am Oberschenkel, einem wohlgeformten Knie, und auf einem schönen Ansatz des Unterschenkels am Fuße. Von rachitischen Einflüssen, welche die Verkümmerung der Knochen in der Form bedingt, wird hier abgesehen. Uns beschäftigt wieder zur Gestaltung eines schönes Beines das in unsere Macht Gegebene: die Lastverteilung des Körpers. Von ihr hängt ab, wie groß der Druck von oben herab und in welcher Richtung er auf die Beine fällt, d. h. welche Belastung wir gerechter- oder ungerechterweise den Beinen zumuten.

Die Beine haben die größten Muskeln für die ihnen zukommende Arbeit erhalten. Von der guten Benutzung dieser hervorragend schönen Muskulatur hängt das Relief, die Form des Beines ab. Daß vieles Sitzen, fehlerhaftes Stehen und Gehen den guten Absichten der Natur auch hier wieder ein Schnippchen schlägt, liegt nach Vorausgegangenem auf der Hand. Muskelschlappheit, Verfettung, Venenknoten bedingen das Ende der schönen Form. Wenige Frauen können sich tadellos schöner Beine rühmen. Es wird schon bei den Kindern viel zu wenig Wert auf einen schönen Gang gelegt. Kinder gehen gräßlich schlecht. Man kennt ja auch unter den Frauen die Elemente des Ganges nicht, wie sollen sie dieselben ihre Kinder lehren können? Der bestehende Turnunterricht, wie er heute ausgeübt wird, weist das von uns angestrebte Resultat eines schönen Ganges nicht auf.

Äußerst selten findet man Frauen, bei denen beide Unterschenkel gerade auf dem Fußgelenk aufsitzen. Meist steht der rechte Unterschenkel ausgebogen auf dem Fußgelenke auf, weil beim einseitigen Stehen [mit falscher Lastverteilung des Körpergewichts!] gewohnheitsgemäß die rechte Seite mehr in Anspruch genommen wird, und dadurch dem rechten Unterschenkel eine unverhältnismäßige Belastung zugemutet wird.

Die Knie. Die Knie, welche von der Natur zu außerordentlichen Kraftleistungen eingerichtet sind,[1]) bilden heute, nebst dem Bauch, den schwächsten Teil des Frauenkörpers. Es ist ganz erstaunlich, wie wenig die Frau mit den Knien auszuüben vermag, wenn man sie auf die Probe stellt. In den Kniekehlen gerade, d. h. normal durchgedrückte Beine, sind eine Seltenheit. Die uns bekannten Körperuntugenden falscher Lastverteilung, schlechten Stehens und Gehens usw. scheinen sich in ihren bösen Folgen in den Knien Rendez-vous gegeben zu haben. Die Frauen fürchten sich ja auch vor nichts so sehr, als vor einem Sprung. Diese Feigheit hat von Natur aus kein Recht zu bestehen, sie ist nur das Resultat der erworbenen Unfähigkeit, sein Körpergewicht richtig und zweckentsprechend zu verteilen. Die enorme Federkraft

Knie

[1]) Vgl. IX. Übung und Fig. 7, S. 40.

des Knies ist ganz ausgeschaltet worden, wodurch die Frauen sich unbewußterweise vieler ökonomischer Vorteile in der Kräfteverwaltung des Körpers begeben haben. Elastizität des Ganges — also dasjenige, was dem Körper so recht das jugendliche Gepräge am längsten erhält — ist bei diesem verkommenen Zustand der Kniepartie gänzlich ausgeschlossen. Mit ihrer heutigen schlechten Gangart legt die Frau es förmlich darauf an, den anatomischen Vorteil der Kniebildung zu umgehen — ihm auszuweichen!

Füße **Die Füße.** Daß bei einer konstant unrichtig getragenen Lastverteilung des Körpers der Druck auf die Füße deren Gestaltung beeinflussen muß, ist unschwer einzusehen. Das Skelett des Fußes ist auf Federung, Elastizität, eingerichtet. Durch die allseitig fehlerhafte Belastung aber kann er die guten Absichten der anatomischen Anlage nicht ausführen. Die Gangart ist dem Willen des Menschen unterworfen, — wie das Militär die Männer lehrt — es wird Zeit, daß man sie auch die Frauen lehrt. Hohn und Spott über den „Watschelgang" des Weibes führen allein kein „Verständnis" des Besseren herbei. Orthopädie und Schuhmacher vermögen das nicht zu ersetzen, was der Körper selbst durch seine wunderbare Konstruktion dem Menschen bereitwillig darbietet — vorausgesetzt: daß man seiner Körpermaschinerie als **gelernter Maschinenmeister vorsteht!**

XII.

Wert

Hat nun die Kenntnis der menschlichen Bewegungsmechanik zu dem in diesen Betrachtungen exponierten Zweck einen integrierenden Wert für die Frau oder nicht? Ist das Verlangen nach Wissen auf diesem Gebiet ein törichtes Verlangen? Ist es töricht, wenn sie versucht, sich der ungeheuren Masse der Trivalität im Alltagsleben zu entziehen, und ihre Aufmerksamkeit, einen Teil ihrer Zeit, der vielgestaltigen Herrlichkeit des menschlichen Organismus zu widmen?

Soll die gebildete Frau, ihre körperliche Erscheinung betreffend, die Lebensbetätigung nur in ihrer Gewöhnlichkeit darstellen, sie nicht über das Niveau der Animalität ins Schöne erheben?

Ist es unnütz, spielerisch, töricht, das „automatisch schlecht Funktionierende“ in „beabsichtigte Zweckmäßigkeit“ und Schönheit umzusetzen?

Ist es nicht der Mühe wert, daß man sich klar darüber werde, in welches Verhältnis man sich zu dem Maß von Kräften setzt, das uns mit der Gabe unserer Körperlichkeit aufgedrängt wird?

Ich hoffe, daß man mir diese Forderung nach dem Voraufgegangenen als einen wertvollen Teil des Frauenlebens zugeben wird.

Zum Sinnen über die Bedeutung der Funktionen des Organismus gebracht zu werden, ist an und für sich etwas Wertvolles, indem durch diese Art von Beschäftigung mit dem Körper der Frau Ahnungen aufgehen, die ihr zum Ausgangspunkt mannigfaltigster Interessen für die Erziehung ihrer Kinder oder ihrer eigenen Gesundheit werden können, sie hellsichtig macht für mancherlei Dinge, welche Schule und Elternhaus nicht lehren. Es werden ihr Gesichtspunkte bekannt und Urteile zugänglich, zu denen sie in der Prosa ihres Alltagslebens sonst nicht angeregt würde.

Die Kenntnis der Körpergesetze hilft ihr, mit den Merkmalen des Schönen bekannt zu werden, dieselben von der Kunst zu fordern, oder sie an ihr zu genießen. Sie lernt urteilen, definieren und — sich vor Überschätzung zu hüten. Was ist für sie jetzt ein Schauspieler?[1]) Ein Mensch, der gelernt hat, gewisse Muskeln zweckentsprechend geschickt und ihrem psychischen Inhalt gemäß überzeugend zu führen. Was ist ein Sänger? Ein Mensch, der gelernt hat, seine Stimme mittels Atemkenntnis geschickt und mittels psychischer Ladung ausdrucksvoll und schön zu führen.

Was ist ein graziöser Mensch? Ein Mensch, der gelernt

---

[1]) Würde man allen Backfischen diese einfachen Grundgesetze der Körperverwendung lehren, so ist anzunehmen, daß die noch immer grassierende krankhafte Bewunderung für die Person der auf der Bühne Wirkenden auf das gesunde Maß richtiger Beurteilung zurückzuführen wäre.

hat, seine Muskeln dem anatomischen Aufbau entsprechend mit Raumbewußtsein und Kraftersparnis rhythmisch schön zu führen.

Wir wissen jetzt: die natürliche anatomische Anordnung des Körpers ist bei jenen dieselbe wie bei allen Menschen; es wird nur eine Übungsauswahl getroffen, die solange fortgesetzt und konzentriert wird, bis sie zur zweiten Natur geworden, oder einen mehr oder weniger hohen Kunstfertigkeitsgrad erreicht hat.

Zur allseitig umfassenden Bildung gehört auch, daß wir die äußeren Lebensverhältnisse durch die Harmonie unserer körperlichen Erscheinung verschönern. Daß man nicht nur Kerb-, Bunz- und Malstunden nimmt oder in Galerien geht und Kunstwerke „beschaut", sondern daß man sich auch seinem Körper gegenüber in ästhetische Stimmung versetzt.

Das ästhetische Empfinden ist ein dem gebildeten Menschen innewohnendes Bedürfnis, warum sollte es nicht auch im Hausgebrauch seine Anwendung finden können, warum sollte es gerade da unterdrückt, verkrüppelt werden?

Das ästhetische Bedürfnis treibt ins Theater, in die Oper, nicht allein um des geistigen Inhaltes wegen, sondern ebensosehr um das Auge zu befriedigen, zu erfrischen, zu belehren.

Man „kauft" sich für einige Mark im Theater gute Bewegungen — schöne Töne — und man geht nach Hause, und trägt seinen eigenen Körper so schlappig und schlecht gehalten zurück, als ob dieser eigene Körper aus ganz anderem Material gebaut wäre als derjenige, für dessen Muskeldisziplin man soeben bezahlt hat! Die Brücke selbstdenkender Belehrung scheint sich nicht zu schlagen!

Man hat „geschwelgt" in schönen Stimmen. Man geht nach Hause und hört seine eigene kreischende, raspelnde, blecherne, nasale, mißtönige Stimme nicht, die noch das Lob der trainierten singt, ohne den Unterschied gewahr zu werden. Und doch — der anatomische Aufbau der bezahlten schönen Stimme ist derselbe wie derjenige der häßlichen, die ihr Lob spricht!

Aber man hat sich gewöhnt, alles in Spezialitäten, Ka-

sten, Kurse einzuteilen, und Sänger, Schauspieler als etwas total Objektives von sich aus zu betrachten!

Überblicken wir die großen Massen von Bewegungen, welche täglich unserem Gesichtskreis aufgedrängt werden. Warum sollen sie alle unbeholfen, schwer, häßlich sein, wenn sie mit Hilfe von Schulung und Überlegung ebensogut schön sein könnten?

Frägt man, warum nur der Musik und nicht auch der plastischen Kunst, zumal am eigenen Körper im Alltagsleben ihr Recht zuteil werde, so hört man des öfteren die Entgegnung: „es fehlt an Zeit — Zeit!" Aber, wer die Pflege des Schönen als ein Wesentliches im Leben der Frau einsetzen will, der findet leicht etwas auf seinem Tagesprogramm, das er dafür als Unwesentliches ausscheiden kann. Es kommt alles nur auf die Bewertung von Zeit und Kräften an. Man denke an die Bevorzugung, welche man aus dem Schatz seiner Vitalität täglich dem Unscheinbaren, dem Trivialen, dem Prosaischen zuteil werden läßt. Wie oft man unnötigerweise zu Freundinnen läuft, wie viel Lungenkraft zwecklos verschwatzt wird, wie viel Schritte, Nachdenken und Sorgen allein „Modefragen" gewidmet werden, wie viel Kraft und Gesundheit verstickt, verhäkelt, verhockt, zwecklos am Klavier verübt oder in Läden, vor Schaufensterauslagen vergeudet wird! Und erst das zwecklose Trippeln im Haushalt!

Die Gesamtmuskelkraft des Körpers kann zwei Zentner heben. Wie — für welchen Zweck — in welchen Beschäftigungen wird dieses Kraftkapital pro Tag angewandt, vergeudet, unbenützt gelassen?

Der Wert einschlägiger Kenntnis bleibt jedoch, wie wir früher gesehen, nicht auf das ästhetische Gebiet allein beschränkt, sondern wir erfahren durch Anwendung derselben den Doppelerfolg einer schönheitlichen und gesundheitlichen Steigerung.

Wir wissen, daß ein arbeitender Muskel nach getaner Arbeit besser ernährt wird, als ein ruhender. Der Blutzufluß ist stärker, die Blutgefäße sind beträchtlich erweitert. Die größere Weite der Gefäße erwirkt die Möglichkeit besserer Ernährung, die dann zur Folge hat, daß der Muskel weniger schnell ermüdet. Die Elastizität

und Tatkraft des Körpers wird erhöht, die Atmung vertieft, während die weniger unmittelbar wahrnehmbaren Wirkungen sich in geistiger Frische, Bereitsein und *Aufgelegtsein* zu jeglicher Anforderung an die Körperkräfte äußert. Man fühlt sich als Herr seiner Kräfte, schwelgt in der Leichtigkeit des Körpers und *lernt seine Vitalität als ein Vermögen zu betrachten und zu verwalten.*

Die Zeit der Weihnachtsbesorgungen und Zurüstungen zu den Sommerferien wird nicht mehr zu einer sinnlosen, planlosen Verschwendungsorgie der Körperkräfte.

Selbst in der Richtung der Humanität werden neue Gesichtspunkte entwickelt. Wer seinen eigenen Körper kennen gelernt hat, der denkt auch über die Körpereinrichtung *anderer* nach, wirkt erzieherisch förderlich auf sie ein, und ist in seinen Anforderungen dementsprechend menschlich rücksichtsvoll. Eine Frau, welche die Leistungsgrenzen ihres eigenen Körpers kennt, hetzt ihre Schneiderin nicht um einer Kleiderlaune willen halb zu Tode vor ihren respekt. Bällen, Reisen, Gesellschaften oder zu Ostern, Pfingsten usw., sie läßt auch ihre Dienstmädchen oder Ladenmädchen sitzen, wo die Gelegenheit es gestattet. Die Ansicht, daß ein Dienstmädchen die Kartoffeln nur stehend schälen soll, ist ebenso inhuman wie kraftverschwenderisch. Die Wertschätzungen solcher Momente richten sich nur nach dem Bildungsgrad: nach dem Wissen der Frauen.

Endlich ist von nicht zu unterschätzendem Wert, daß durch die von uns befürwortete systematische Beschäftigung mit dem Körper *eine vorbereitende Stufe zur innigeren Verschmelzung des Alltagslebens mit der Kunst angebahnt wird.*

XIII.

Brücke zwischen Kunst und Alltagsleben

Bei den alten Griechen waren Kunst und Leben nicht zerrissen wie bei uns. Darum müssen wir uns die Hände reichen, um wieder Brücken von der Kunst ins Alltags-

leben zu schlagen und umgekehrt. Alles kastenhafte Wissen hält die Amalgamierung mit dem Menschenmaterial auf. Deshalb sollten Gelehrte und Künstler zuweilen des Wortes eingedenk sein: „Und er stieg herab zu seinem Volke und mischte sich unter sie.“

Schon ist ersichtlich, daß man auf den gesamten Wissensgebieten immer mehr sich bestrebt, die Exklusivität als unfruchtbares Element abzustreifen.

Die wissenschaftlichen Fakultäten unter sich schlagen Brücken herüber und hinüber in der richtigen Einsicht, daß Spezialwissen zwar wertvoll ist in akkumulativem Sinne, im allumfassend menschlichen Sinne aber auf die Freiheit der Erkenntnis beschränkend wirkt. Es ist ein ganz eigenartiger und bedeutsamer Zug unserer Zeit, daß eine große Anzahl von Spezialwissenschaftlern sich auf ganz anderen Gebieten auszeichnen, als ihrem eigentlichen Fach. Ärzte schreiben Dramen und Gedichte, Juristen und Generäle komponieren, Professoren der Physik schreiben philosophische Werke usw.

Wir sehen, die Beherrscher der exklusiven Wissenschaften beginnen den Wert der Verschmelzung alles Wissens zu erkennen.

Aber nicht nur dort oben auf dem Parnaß der Wissenschaften tauscht man die Güter der Erkenntnis aus, faßt man zusammen — auch Künstler fangen an, neben ihrem Spezialgebiet andere Wissenszweige: Naturwissenschaften und Allgemein-Menschliches zu studieren.

Wir können wohl sagen, daß sich die einzelnen Wissenschaften nicht mehr streng voneinander abschließen, aber nur unter sich vereinigen sich die verschiedenen wissenschaftlichen Kasten, unter sich die verschiedenen Künste, und wiederum unter sich die Künste mit den — Wissenschaften. Es gibt noch immer keine Verbindungsbrücken von den Wissenschaften und Künsten aus in die Masse der Laien hinüber, mitten ins praktische Alltagsleben hinein.

So wie sich einst Adel und Bauer ausschlossen, jetzt Militär und Zivil sich gegenüberstehen, so stehen sich noch Wissenschaft und Alltagsleben gegenüber — als total getrennte Gebiete.

Wir brauchen nur den Zusammenhang der Medizin und Kunst mit der übrigen Menschheit zu betrachten: zwei enorme Wissenschaftskomplexe mit ihrem Riesenapparat von Arbeits-, Forschungs- und Erfindungskräften, aus welchen allein der Mensch sich vampyrgleich vollsaugen könnte in der Kunst der Lebenserhaltung und Lebensverschönerung, und dennoch kommen beide nie zusammen — es bleibt bei einer Art von kühlem Verlobungsverhältnis. Bei den Ärzten eine phänomenale Fülle theoretischen Wissens — bei den Nichtärzten nur das schwächste dürftigste Echo dieses Wissens — eine Art Notanschluß der erkrankten Körperteile des Laien an das abgesonderte Wissen des Arztes und auch das nur — per Geldbeutel.

Diese ganze Fülle von Forschung, Erkenntnis und Wissen der Ärzte liegt in deren Kaste eingeschlossen, wie die Kassenscheine im eisernen Schrank beim Bankier. Die Bewunderung vor dem akademisch geprüften Wissen ist so religiös im Volke geworden, daß der Laie sich vorkommt, wie der Dieb am Kassenschrank, unterfinge er sich, auf dem Gebiet „akademisch" Denkender mitdenken zu wollen.

Diese Überschätzung des theoretischen Wissens ist es, welche auch die heute unüberbrückbar scheinende Kluft zwischen Kunst und Laienwelt geschaffen. Weshalb Kunst und Wissenschaften auf den Gipfel eines Chimborasso stellen und denselben zum Kalvarienberg machen? Warum nicht die zwölf Stationen in der Ebene abmachen? Es käme nur darauf an, die Kontaktstellen der Kunst und aller Wissenschaften mit den Laien anders zu legen, und die gegenseitige Durchdringung kann hergestellt werden.

Will man die trennende Kluft zwischen Kunst und Alltagsleben zum Vorteil beider überbrücken, so muß man der Frau Hilfstruppen bei den Medizinern und Künstlern werben, und zwar im Geiste des oben erwähnten Zweckes der Vereinigung aller Wissenschaften und Künste zu einer wirkungsvolleren Gesamtkraft, damit wir den einzig berechtigten Ring — den Trust der Lebensweisheit schließen können.

Betrachtet man die Lebensbetätigung, den Einfluß

der Künstler auf die Laienwelt, wie vorhin bei den Ärzten; steht es da besser in bezug auf den Kontakt zwischen Kunst und Alltagsleben?

Leider nicht. Auch hier erkennen wir dieselben Trennungsfaktoren, dasselbe Bemühen und Nichtzusammenkommen! Auch der Künstlerstand besteht aus einer bestimmten Anzahl von Männern und Frauen, die halten im engen Kreis — wie im Zauberkreis der Hexen — die Güter der Erkenntnis des Schönen fest eingeschlossen. Nur wer die Formel kennt — wer studiert hat — darf aus dem Alltagsleben über die Linie treten ins Allerheiligste, wo man „das Schöne an sich" hütet. Die anderen aber? Wie breit ist für sie von außen her die Kontaktbasis mit denen, die sich zu Priestern des Schönen gemacht, die ihr ganzes Leben dem Zwecke widmen, ihre Wissenschaft vom Begriff des Schönen auf Leinwand und in Marmor zu fixieren?

Wenn der Zweck der Kunst der ist: die Menschen zu veredeln, warum wird dann diese Veredelung nicht auch durch den — ich möchte sagen „populär persönlichen", lebendigen Kontakt des Künstlers mit dem Alltagsleben angestrebt, wie in vergangenen Jahrhunderten, so daß möglichst viele Menschen von der Schönheitszentrale des Künstlers aus im Werkeltagsleben erreicht und befruchtet werden? In der Weise, daß man an der Familie, an den Freunden eines Künstlers, den Einfluß desselben auch an den Menschen, mit denen er sich berührt, gewahr wird. Wissenschaft und Kunst sollten mehr Gemeingut aller Menschen sein — nicht auf der Basis gleichen Könnens — das aufzustellen, wäre eine Absurdität — sondern in dem Sinne, daß die Basis der Empfängnisfähigkeit des Laien qualitativ und quantitativ im Verhältnis stehe zu dem Umfang und Wert der Befruchtungsfähigkeit.

Dies ist aber heute bei der Kunst ebensowenig wie bei der Wissenschaft der Fall. Hier wie dort steht der vollkommensten Produktionskraft eine unglaublich niedrige Empfängnisfähigkeit, eine unverhältnismäßige Sterilität des Laien gegenüber.

Die Kunst ist berufen, Einfluß auf die Entwicklung der gesamten Kultur — auch der Körperkultur — zu haben.

Je länger man über das Problem der klaffenden Kluft nachdenkt, desto sonderbarer will es einem erscheinen, daß beim männlichen wie beim weiblichen Künstler die Wissenschaft vom Schönen nur in Kopf und Hand stecken soll, während der übrige Mensch von diesem Gottesgnadentum gar nichts abbekommt. Der Kopf der Künstler schwelgt in der Erkenntnis des Schönen. Sie bringen all ihr theoretisches Besserwissen des Ästhetischen auf Leinwand und auf Stein zum Ausdruck, sie modellieren und malen die herrlichsten Muskelreliefs, die idealste Haltung, den schönsten Gang. Wo aber sehen wir den Künstler, die Künstlerin, welche selbst eine schönere Gangart betrieben als die Laienwelt? Wo sind die Künstler, die an sich oder an die Körper ihrer unmittelbaren Umgebung einen Funken von dem göttlichen Feuer verspritzten, das in ihnen brennt, und zu dem sie sich an der toten Materie so gerne bekennen?

Welch anderes Bild gewährt ein Rückblick auf die Zeit der Antike und der Renaissance, als die Künstler selbst sich in Körperübungen betätigten!

Warum wollen die Künstler nur exklusiv für sich apperzipieren und mit ihrem Wissen nur auf und durch Leinwand und Marmor wirken, anstatt auch auf lebendiges Menschenmaterial in unserem Sinne?

Die Künstler werden uns hierauf entgegnen: „Laßt die Menschheit aus unseren Werken lernen!“

Aber sie vergessen, daß auch die unmittelbarste Wirkung eines Kunstwerkes von seiten des Beschauers einer Analyse des Schönen bedarf, zu welcher der Laie — zumal die Frau — keine praktische Vorbildung besitzt. So unmittelbar auch die Wirkung einer schönen Statue auf eine Frau sein mag, die Beschauerin kommt doch nicht über das Urteil hinaus: „Wie schön — wie wunderschön!“ Damit ist aber nur der unbewußte Eindruck beurteilt. Um aber mit dem Eindruck zugleich eine Lehre des Schönen empfangen und in sich aufnehmen zu können, muß die Beschauerin wissen, warum diese Statue so schön, so besonders schön ist.

Um sich diese Rechenschaft geben zu können, müßte sie verstehen, dem Künstler in seinem Wissen von den anatomischen und Bewegungsgesetzen des menschlichen

Körpers zu folgen, d. h. sie müßte nach unserer Ansicht durch das lebendige Studium an ihrem e i g e n e n K ö r p e r so viel von dem Verhalten der einzelnen Muskelgruppen bei wechselnder Funktion kennen, daß sie in jedem Kunstwerk entweder eine B e s t ä t i g u n g des ihr am eigenen Körper Bekannten findet, oder daß ihr eine neue überraschende Wendung des Schönen offenbar wird, die sie n o ch nicht kennt, und die sie sich anzueignen vornimmt, oder endlich eine Pose, die sie für u n a u s f ü h r b a r hält, und mit der sie sich gleichwohl durch Nachdenken und Nachüben auseinandersetzen muß.

Mit einem Wort: daß sie ein l e b e n d i g e s, ein e i g e n e s Urteil zu bilden imstande ist, nicht eines nach einem Professorenschema, ein abstraktes Wanderkurs- oder Schulurteil. Eine Frau interessiert nur, was mit ihr selbst in einem gewissen lebendigen Zusammenhang steht.

Es ist für die Durchschnittsfrau von viel weniger Wert zu wissen, in welchem Jahrhundert dieser und jener Künstler gelebt, wie der Fleischton bei diesem, wie er bei jenem zusammengesetzt war, ob die Beleuchtungsverhältnisse aus diesem oder jenem schlauen Aufsetzen von Lichteffekten entstanden, ob die Statuen bemalt sein dürfen oder nicht — das alles hat keinen integrierenden Wert für die schauende Frau. Von Wert wäre für sie zu lernen, auf welche Weise ein Modell dazu kam, seinem Körper durch Anweisung des Künstlers die schöne Linienflüssigkeit, den Ausdruck der Lieblichkeit in den Gliedern, den Ausdruck der Erhabenheit in der Kopf- und Brusthaltung, der Arm- oder Beinführung zu geben usw.

Wenn die Künstler stolz behaupten, daß die Kunst dazu berufen ist, die Menschen zu b i l d e n, so haben sie bei den Frauen u n s e r e r Z e i t im allgemeinen wenig erreicht, und zwar darum, weil sie vergessen, den Boden neben ihrem eigentlichen Schaffen her zur Empfängnis vorzubereiten. Jeder Bauer bereitet seinen Boden vor für die Frucht, die er ziehen will. Glaubt der Künstler, daß er das nicht nötig hat?

Wenn er den Boden für das Kunstverständnis der

Frau *steril* erhält, wohin fällt dann der Bildungs- und Erziehungssegen seiner Kunst? Auf das Gehirn der Spezialgelehrten in seinem Fach und auf eine Handvoll besonders verständnisvoller Laien. Der Spezialgelehrte seziert ihn und seine Kunst bei Lebzeiten, kritisiert ihn in trockener, wenn es gut geht, *objektiver* Weise. Die kunstverständigen Laien kaufen ihn und genießen ihn im engen Kreis ihres persönlichen Egoismus. Wohin aber fällt das Samenkorn des Schönen, die Frucht seines Schaffens, damit es als Bildungstrieb im Menschen auferstehe? Wo liegt denn für den Künstler der Boden, das Feld, das durchlässig ist für seine Weltbeglückungsideen der Veredelung durch das Schöne?

Wo anders, als in der *Frau*?

Man denke doch, wie die Frau seit Jahrtausenden in der Religion, in der Philosophie, der Ethik, in der Staatsbefestigung als *Filter* gedient hat für die Machtabsichten der Männer, wie die Sandlage eines Bodens zum Filter des Regenwassers dient.

Haben nicht die Priester aller Länder und Zeiten sich des *weiblichen* Bodens bedient, um ihre ehrgeizigen Machtpläne durchsickern zu lassen, in *die* Bodenschichten, aus denen ihr Weizen blühen sollte!

Mit der Erkenntnis des Schlauen, der schlau sein *muß*, weil seine Kraft nur mittelbar ist, haben sie die Frau als *Medium* erkannt. Und durch dieses nicht selbständig denkende Medium ließen sie ihre Ideen laufen. Was passierbar war, kam — wie die Absicht es berechnet — mundgerecht für Kinder und Umgebung des Mediums heraus — was Schlacke war, blieb — hélas! — in der Frau zurück; nur daß sie jahrhundertelang selbst nicht wußte, daß diese Schlacken der männlichen Ambition ein Hindernis ihrer eigenen freien Entfaltung bildeten!

Daß ein Mensch den andern für seine Fortkommenszwecke benützt, ist der Lauf der Welt, aber es gehören zwei Faktoren dazu, um diese Tatsache nicht ärgerlich zu gestalten: einmal, daß der Pakt offen und ehrlich geschlossen werde, und zweitens, daß Leistung und Entgelt in einem entsprechenden Verhältnis zueinander stehen.

In Religion, Ethik und Staatsfragen wurde die Frau für die Ambitionspläne der Männer zu ihrem eigenen Schaden benützt.

In der Kunst könnte die Frau als Filter benützt werden und dabei für sich selbst ebensoviel gewinnen, wie der Künstler seinerseits für seine Absichten. Beide würden aber durch ihren Egoismus hindurch dem noch höheren Prinzip: der **Rassenerhaltung** der **Rassenverschönerung** dienen, zu denen in erster Linie die Frau und dann die Künstler und Ärzte sich verpflichtet fühlen sollten.

Gilt es nun einerseits für den Künstler, diese Postulate erkämpfen zu helfen, so gilt andrerseits nicht minder, daß die Frau das Gebot ihres Einflusses auf die Künstlerschaft verstehe, um solche Brücken zu schlagen. Daß sie ihrerseits Milieu — Atmosphäre schafft für den arbeitenden, nach Eindrücken dürstenden Künstler. Dieses Milieu besteht heute nicht mehr, wie in den klassischen Zeiten der Kunst. Der Künstler schaut sich mit entgegenkommender Stimmung in seinem Lebenskreise um. Und was bietet sich ihm dar? Womit kann er seinen Künstlerhunger nach Schönem stillen?

Die Frau braucht keineswegs „studiert" zu sein, um im Hause für jegliche Berufsart des Gatten „Atmosphäre" schaffen zu können. Manche der Biographien der alten Meister auf den verschiedensten Kunst- und Wissensgebieten [Goethe, Wagner, Liszt usw.] können die Frauen belehren darüber, was Atmosphäre heißt für einen Mann, der seine Produktionsanregung aus äußeren Eindrücken empfängt. Die „züchtige Hausfrau" allein hilft den Künstlernaturen nicht zum Schwung. Wer kennt nicht Künstlermütter, Künstlerschwestern, darunter selbstausübende Künstlerinnen, die in ihrer äußeren Erscheinung geradezu abstoßend auf ein Künstlerauge wirken müssen.

Dieser einschneidende Gegensatz zwischen dem Schönheitsideal des Künstlers, der Künstlerin — und der Schönheitsverneinung, die von der Erscheinung der Künstler selbst ausgeht, wird von dem gewöhnlichen Publikum empfunden. In was die Kluft besteht, weiß das Publikum sich selbst nicht zu erklären, aber es geht nicht

viel fehl, wenn es häufig beim Anblick von Kunstwerken sagt: „Ach, solche Körper gibt's ja in Wirklichkeit gar nicht, — oder doch nur vereinzelt — so schön steht im Leben niemand da — so vornehm sitzt keine Frau usw.“ Will die Frau den Künstlern um ihres eigenen und des Rassennutzens willen helfen, so muß sie ihnen in ihre Arbeit folgen und sich fragen, was sie benötigen. Die Künstler bewundern z. B. den menschlichen Körper in gewissen Momenten seiner unwillkürlichen Ausdruckskundgebungen. Um die Schönheit dieses Ausdrucks im Bilde zu fixieren, „stellen“ sie ihr Modell dann künstlich „annähernd“ in jene Ausdruckspose. Es bleibt aber von seiten des Modells bei dem „Stellen“, das, was wir oben psychische Ladung genannt haben, fehlt, es fehlt auch Linienführung nach den Gesetzen des anatomischen Aufbaues des Körpers, es fehlt Beherrschung des Bewegungsumfanges durch Disziplin, es fehlt Raumbewußtsein. All dies ergibt eine Summe von fehlenden Potenzen, die der Künstler nun aus dem Seinigen, — aus der Erinnerung — aus dem innerlich Gesehenen, sozusagen „nach Gutdünken“ hinzutun muß.

Wie nun, wenn man durch einige richtige Schulung gelernt hat, seinen Körper wirklich ausdrucksfähig zu gestalten?

Liegen hier nicht Schätze begraben, welche die Frau für den Künstler zu heben vermag? Kann die Frau hier nicht ein eigenes, selbständiges Verhältnis zur Kunst zu gewinnen suchen?

Man verurteilt im Publikum bald diese, bald jene Richtung der Kunst, **und doch schafft das Publikum selbst – die Frau — das armselige oder reiche Milieu, in welchem die Künstler aufwachsen, und aus welchem sie sich nähren.**

Warum soll nur das „gekaufte“ Modell, zumal es meistens nur den untersten Schichten entstammt, den Künstler inspirieren? Beinahe könnte man es natürlich finden, daß man nur äußerst selten noch „edle“ Frauenkörper in der Kunst dargestellt findet. Hat sich doch die Frau der gebildeten Kreise ganz aus dem aktuellen Zusammenhang mit der Kunst im höheren Sinne zurückgezogen. Man beginnt vielfach durchzufühlen, daß irgend etwas an diesen nackten Leibern ästhetisch nicht befriedigt. Wäre nur

gesunde Derbheit oder das rein Fleischliche darzustellen, so wäre nichts einzuwenden — aber es liegt über dem Körper des Durchschnittsberufsmodell ein Etwas, das nicht derb und auch nicht fein ist —: der Hauch des Undurchgeistigten, Ungezüchteten der Fleischmasse. Bei weitem nicht allen Künstlern gelingt es, aus dem Schatz des eigenen künstlerischen Empfindens einen ganzen Frauenkörper in diesem Sinne zu beseelen.

Ludwig Volkmanns Buch[1]) bestätigt dies Manko, nur daß er sich über die Ursache desselben nicht klar geworden. Die Nebeneinanderstellung seiner Modelle mit dem Idealbild beweist nur, daß er mit dem Geheimnis der Körperbewegungen selbst nicht vertraut ist, und seine Modelle ebensowenig. Wüßte Volkmann [auf Grund unserer früheren Darstellungen], wie man eine Pose von innen heraus am Modell zu inspirieren, zu beordern vermag, so hätte er auch seine Modelle im Sinne der Idealfiguren zu stellen vermocht. Für einen Künstler ist diese Kenntnis von wesentlicher Wichtigkeit. Es ist kein Zweifel, daß die Alten dies System der Körperbewegungen und Posen bei ihren Modellen in Anwendung brachten, denn man kann auch heute noch durch entsprechenden Unterricht intelligente Menschen dazu erziehen, jede Bewegung entsprechend dem psychischen Affekt und allein mit den zu diesem Ausdruck berechtigten Muskelgruppen zum Ausdruck zu bringen.

Ich meine, wenn man in den Frauen der gebildeten Kreise wieder Rassegefühl, Züchtungsgefühl erwecken könnte, daß sie wieder Interesse an ihrem Körper gewännen, ihn kennen lernten, um zunächst nur in der Handhabung des Muskelapparates geübt zu werden, daß sie alsdann für die sie umgebenden Künstler nicht unfruchtbare Statisten in deren Leben und Wirken bleiben, sondern instinktiv eine Art Schöpfungsmaterial bilden könnten, eine Art immer vorhandener Vergleichsobjekte mit seinen Konzeptionen vom Geheimnis des Schönen in der menschlichen Gestalt.

Erkennt der Künstler den hohen Wert, der in seiner

---

1) Ludwig Volkmann, Naturprodukt und Kunstwerk. Dresden, Verlag Gerhard Küthmann.

Berufung liegt, sich mit seinem ästhetischen Einfluß an der Vervollkommnung der Rasse zu beteiligen, so sollte er der Frau auch in praktischen Alltagsfragen mit maßgebendem Rat und künstlerischer Inititative beistehen. Der Künstler sollte z. B. der erste sein, der die Frau über die ästhetischen Nachteile gewisser Modetorheiten erleuchtet.

XIV.

Erziehung

In Übereinstimmung mit den neuen Ansprüchen an die Erziehung und Lebensaufgaben erwachsen neue Beurteilungspunkte.

Vieles hat die Neuzeit mit ihren Wissenschaften uns gelehrt, nicht aber, nach der Gesetzmäßigkeit des Organismus zu leben durch methodische Wahrnehmung der Vorteile gewisser, dem Gedächtnis eingeprägter Formeln, zur besseren Ausnützung der Menschenkraft. Der detaillierte Überblick, den wir oben über die körperliche Beschaffenheit des Weibes erhalten, zeigt, wie viel noch zu verbessern ist, und welch neue Kriterien auf Grundlage der Hygiene nach unseren speziellen Ausführungen dem Gebiet der Erziehung noch eingereiht werden können.

Wir haben gesehen, wie das Lokomotionssystem erzieherisch zu vervollkommnen ist. Wir wissen: die Widerstandsfähigkeit eines Organismus ist das Resultat vieler Körperfunktionen.

Eine allumfassende Erziehung in unserem Sinne verlangt somit innerhalb des Umfanges unserer diesbezüglichen Darbietungen folgende Berücksichtigungen:

1. Die Ansicht von der **Wichtigkeit des Körpers** muß wieder zur Geltung gebracht werden.

2. Es soll eine bessere Kenntnis der Struktur des Körpers erworben werden, damit sich realere Stützpunkte für die Benützung des Körpers ergeben, als ihn der bisher übliche Turnunterricht zu bieten vermochte.

3. Es soll von den Erziehern verlangt werden, daß die Ökonomie der Körperkräfte beim Turn-

unterricht theoretisch und praktisch mitgelehrt werde, damit man lerne, bei der feindlichen Macht einseitiger Berufsermüdungen mit seinen Körperkräften bewußt gegenwirkend und sparsam umzugehen, so daß der Reservefonds nicht fortwährend unnötig abgenützt werde.

4. Man soll bei der Erziehung dem Gang der Frau, auch im Hause, die intensivste Aufmerksamkeit zuteil werden lassen, und sie ganz erfüllen von der Wichtigkeit der hygienischen Vorteile einer anatomisch physiologisch korrekten, durchgreifenden Schrittaktion. Man soll nicht ermüden, ihr die schon erwähnten Vorteile auch in bezug auf den ästhetischen Gewinn immer aufs neue klar auseinander zu setzen.

5. Man soll schon von frühester Jugend an, auch im Hause, auf richtiges Atmen achten, und zu vorteilhafter Atmungsweise anhalten. Man soll als Erzieher die Korrelation zwischen Atmung und Muskulatur in Anschlag bringen und soll immer wieder in Betracht ziehen und betonen, daß von einer richtigen Atemführung in hohem Maße geschickte Arbeitsleistung und körperliche Betätigung abhängt.

6. Man soll den Einfluß der Atmung auf die Seelenstimmung respektieren und umgekehrt die Seelenstimmung auf die Beeinflussung einer gesundheitlichen Atmungsweise.[1]) Man soll als psychologisch verfahrender Erzieher diese sympathische Wechselwirkung zwischen Seelenzustand und Atmung bei Strafen berücksichtigen und ebenso bei Furchtdemonstrationen eines Kindes, wenn es in dunkle Räume geschickt wird, sich einer Schuld bewußt ist und dergleichen mehr.

7. Man soll sich erinnern, daß von der sündhaft vernachlässigten Funktion der Atemführung ein beträchtlicher Prozentsatz aller nervösen Krankheitserscheinungen, ferner Hals-, Ohren- und Nasenkrankheiten abhängen, sowie besonders auch die Berufsheiserkeit von Geistlichen, Offizieren, Advokaten usw., alles Folgen von Unterlassungssünden, die dem Kapitel „Sprechunterricht" in der Erziehung zur Last gelegt werden müssen.

---

[1]) Vgl. S. 86 und 87.

Schlechte vokale Angewohnheiten sollten schon in der ersten Jugend behandelt werden. Anstoßen mit der Zunge, Näseln, Schnupfenstimme finden lange nicht die Aufmerksamkeit der Erzieher, die ihnen auf dem rein hygienischen Gebiete zukommt. Neben dieser planmäßigen Vorbereitung und Anleitung zur normalen Ausnützung der Körpervorteile, der Anpassungsfähigkeit an Berufsnachteile, dem hygienischen Gewinn, verlangt die Förderung einer allgemein abgeschlossenen Bildung, daß auch solche Fragen in der Erziehung berücksichtigt werden, die das ästhetische Moment am Körper betonen, und die ihrem Inhalt nach als Brücke in das Gebiet der Kunst hinüberführen. Wir werden auch dieser Anforderung gerecht, wenn wir:

8. die unbefangene Freude an der Schönheit des Körpers wieder zurückzugewinnen suchen, und die Empfänglichkeit für das Ebenmaß der Körperformen wecken, indem man der trockenen wissenschaftlichen Ästhetik eine praktische, lebendige Ästhetik entgegensetzt.

Für eine intelligente physische Vervollkommnung des Körpers wird von der Erziehung viel zu wenig getan.

Seit 100, und mehr noch seit 50 Jahren ein rasendes Wettrennen um die Palme des Geistes!

Nur der Kopf ist würdig zu leben, nur der Kopf genießt, nur der Kopf leidet, nur im Kopfe spiegelt sich die Welt. — Da der Körper indessen als Produktionsmaschine des Geistes auch seine Existenzberechtigung hat, so hat er sich zwar nicht ausscheiden lassen können, aber er hat die erfahrene Verachtung als physische Modifikation an sich zum Ausdruck gebracht — er hat sich auf diesem Eroberungszuge nach der Potenzierung des rein Geistigen wie ein Kriegsknecht auf zu langen Eroberungszügen — verschlechtert.

Es steht bei uns, wann wir den Zeitpunkt für gekommen erachten wollen, um eine bewußt systematische Gegenwirkung auszuüben, und mit welchen Mitteln wir schon bei der Erziehung gegen die feindlichen Mächte unserer Gesundheit und Schönheit und die daraus resultierende Verschlechterung der Rasse kämpfen wollen.

Einer gewissenhaften, intelligenten häuslichen Erziehung auf diesem Gebiet muß sich dann ein im selben Sinne strebender Schulturnunterricht helfend und fördernd beigesellen.

XV.

Turnunterricht

Wir sind, wie schon früher erwähnt wurde, der Ansicht, daß der gewöhnliche Turnunterricht in gesundheitlicher und ästhetischer Beziehung nicht ausreicht für die heutigen Anforderungen an den weiblichen Körper, und daß mit einem umfassender gebildeten Lehrplan an diese Aufgabe herangetreten werden sollte.

Die erste Anforderung für einen idealen Turnunterricht ist, daß der allgemeine Zusammenhang der Leibesübungen begriffen, und daß er im Turnunterricht detailliert gründlich erläutert werde. Dies geschieht

1. indem das Individuum zunächst einmal den Körper selber kennen lernt, an welchem es Bewegungseingriffe vornimmt, damit man

2. erkennen lerne, welche Möglichkeiten der Kräfteersparnis aufgespeichert sind in der Anordnung des organischen Baues des Menschen, und damit der menschliche Geist die dort von der Natur angebrachte Arbeitsteilung auch bei seinen Arbeiten in Betracht ziehe, nach dem Gesetz:

Ideal der Kraftersparnis

> „Der Unterschied zwischen zwei gleichartigen Or-
> „ganen, von denen das eine seinem Zweck besser ange-
> „paßt ist als das andere, besteht darin, daß bei einem
> „gleichen Kraftaufwand das besser angepaßte mehr lei-
> „stet als das minder gut angepaßte, oder anders ausge-
> „drückt: daß zu einer gleichen Arbeitsleistung bei dem
> „ersteren weniger Kraft erforderlich ist, als bei dem
> „zweiten."

Neben dem Hinweis auf diese Kräfteersparnis sind als praktische Einzelmomente zu lehren:

a) die Schädigung des Organismus durch Nichtgebrauch der Muskeln;

b) die Schädigung durch Überanstrengung der Muskulatur [Athlet. Sport u. a.];

c) die Schädigung durch einseitige Benützung, d. h. teilweise Überanstrengung neben teilweisem Brachliegenlassen einzelner Körperteile.

Der Turnunterricht soll

3. darauf hinweisen, daß auch die Handhabung des Körpers der geistigen Verarbeitung bedarf. Man soll lernen, geistig dasjenige herauszuholen, was für den technischen Zweck der Bewegung das wichtigste ist, denn hierin und in der anatomisch gesetzmäßigen Verwendung des Körpers liegt das Geheimnis der Gechicklichkeit;

4. soll für die Ausbildung des weiblichen Körpers planmäßiger gesorgt werden hinsichtlich der Kräftigung derjenigen Organe, welche mit dem Geschäft der Fortpflanzung zusammenhängen. Mosso sagt: „Es gibt in der deutschen Turnordnung keine einzige Übung, die dazu diente, die Unterleibsmuskeln zu entwickeln und zu stärken.“ Wir wissen aber, daß es eine gibt: den korrekten Gang, Beim korrekten Gang ist der Aufwand von Kraft der Beckenmuskeln am größten, aber der Gang muß so gelehrt werden, daß der Schritt dynamisch ausgenützt wird. Schon allein die Vorstudien der Elemente des Ganges sind eine ausgezeichnete Übung für die in Frage kommende Muskulatur.

Der Gang soll so gelehrt werden, daß das Gehen für die Frau zum Bedürfnis, zu einem körperlichen Genuß wird. Und auch die daraus resultierende Wichtigkeit des gesundheitlichen Wohlbefindens, sowie des schönheitlichen Gewinnes soll eingehend erklärt und betont werden; und zwar schon bei Kindern, denn die modernen Kinder gehen gräßlich schlecht;

5. soll auch beim Schulturnunterricht dahin individualisiert werden, daß Einzelindividuen nach ihren spezifischen Defekten vom Allgemeinturnen ausgeschaltet werden, da der Körper eines Kindes mit O-Beinen einer anderen Übungsdisziplin bedarf als eines mit X-Beinen, eines mit schwachem Oberkörper anderer als ein schwachbeiniges usw.;

6. soll im Turnunterricht der Atmungsfunktion eine größere Aufmerksamkeit zuteil werden. Die Wechsel-

wirkungen der Bewegungen zur Atmung sollen erklärt werden, und im Anschluß an diese im Turnunterricht erworbene Atmungsgeschicklichkeit sollen in den übrigen Schulstunden zwischendurch gelegentlich unschädliche Atmungsübungen vorgenommen werden,[1]) denn durch das gebeugte Sitzen einerseits, und namentlich durch aufmerksames Zuhören wird die Tiefatmung gehemmt.[2]) [Der Erwachsene löst diese Abspannung durch Räkeln und Gähnen aus, was dem Schulkind verboten ist];

7. soll im Turnunterricht auch Relaxieren gelehrt werden, d. h. Relaxieren mit Bewußtsein;

8. ist anzustreben, daß der Turnunterricht nicht ein stiefmütterlich behandeltes Nebenfach der Gesamterziehung bilde, sondern als Richtschnur der hygienischen Erziehung des Weibes diene.

Darum sollte der Turnunterricht mit Unterricht in Physiologie, Physik, Anatomie und Ästhetik verbunden werden.

Es kommt beim derzeitigen Turnunterricht nie zu einer denkenden Verarbeitung des Geleisteten bei den Mädchen. Und doch ist gerade dieser Unterricht dazu berufen, daß man lerne, tiefer in das Verständnis des belebten Organismus einzudringen. Wie bereits früher erwähnt, ließe sich gerade in diesen, den Körper erläuternden Unterrichtsstunden am leichtesten und selbstverständlichsten die fatale „Aufklärung" junger Mädchen, für die man noch immer kein „Plätzchen" gefunden, anbringen.

Indem wir ferner das Turnen auch vom plastisch-anatomischen Standpunkte aus pflegen, mit Rücksicht auf das schönheitliche Moment, vermögen wir in der Gewinnung der Ideen des Schönen auch unserer eigenen Gestaltung einen Schatz zu geben.

---

[1]) **Zwei-Minuten-Turnen in den Schulen.** Dem österreichischen Unterrichtsminister ist eine Denkschrift vorgelegt worden, in der um die Einführung des Zwei-Minuten-Turnens an den Volksschulen gebeten wird. Der Denkschrift ist eine Liste von Freiübungen beigelegt, welche nur die kurze Zeit von zwei oder drei Minuten beanspruchen und jede halbe Stunde in den Schulen, während des Unterrichtes, durchgeführt werden sollen. Diese Freiübungen sind so eingerichtet, daß sie in jeder Art von Schulbänken vorgenommen werden können. Das Zwei-Minuten-Turnen ist bereits in den Vereinigten Staaten von Nordamerika eingeführt und es zeigte sich ein überraschend günstiger Einfluß auf Körper und Geist der Schuljugend; die kurze Unterbrechung des Stillsitzens durch einige Freiübungen förderte auch die Schuldisziplin. Vielleicht wäre die Einrichtung in Deutschland zu erwägen.

[2]) Vgl. S. 85.

Denn wir müssen lernen, am eigenen lebenden Körper ebensogut ein kritisches Beschauen zu üben, wie am Körper anderer Menschen, oder an Statuen. Dies gehört mit zur körperlichen Selbsterziehung und zur ästhetischen Erziehung im allgemeinen.

XVI.

Affektation

Führen die steten Gedanken an die ästhetische Darbietung des Körpers nicht zur Unnatürlichkeit?

Es wird nicht verlangt, daß die ästhetische Absicht als T e n d e n z zur Schau getragen werde! Wir brauchen unser natürliches Gebaren keineswegs durch die Lächerlichkeit der Affektation zu bedrohen, und ein Übermaß des Ästhetischen in die Lebensführung bringen. Es handelt sich nicht darum, auf diesem Gebiete physisch eine Wiederausgabe der Précieuses zu schaffen, wohl aber, das Schönheitsgefühl fürs praktische Alltagsleben zu wecken, das des Prosaischen und Trivialen nur allzu voll ist.

Man braucht darum keineswegs dem Zusammenhang mit der Natur untreu zu werden, man soll im Gegenteil den engsten Zusammenhang der Kunst mit der natürlichen Körperbeschaffenheit betonen. „Denn wahrhaftig", sagt A. Dürer, „steckt die Kunst in der Natur und wer sie heraus kann reißen, der hat sie. Überkummst du sie, so wird sie dir viel Fehls nehmen . . ."

Es gibt also neben der Moral des Mißtrauens auch noch eine Denkweise von umfassenderer Art, der man ebenfalls ihre Berechtigung zugestehen darf — denn man kann nach der a n d e r n Richtung auch an einem „Zuwenig" leiden!

Man muß einer Anpassung fähig sein an die Bedürfnisse weiter vorgeschrittener Kulturstufen. „Durch den Umgang der Gedanken an das Schöne werden die kleinlichen Alltagsprosagedanken durchgeistet, so daß das ästhetische Denken auch einen m o r a l i s c h e n Nutzen hat." In dem Ringen nach neuen Wertschätzungen auf diesem Gebiete erkennen wir Frauen, daß es nicht nur

einen Geld- und Geburts-, sondern auch einen ä s t h e t i s c h e n Rang gibt.

Es handelt sich nicht darum, die Scham vor der Nacktheit abzulegen, sondern die Scham vor der körperlichen Häßlichkeit zu e r w e r b e n.

Es könnte freilich von hausbackenen Menschen der kategorische Einwurf erschallen: „Ach was, Schönheit! Das ist nicht die Hauptsache! Vortrefflichkeit, Sittlichkeit, Güte, Mütterlichkeit — d a r a u f kommt's an!"

Wenn sich's beim heutigen Zustand des Frauenkörpers n u r um Schönheitsverluste handelte, dann könnte man solcher Einfalt und Geschmacklosigkeit ihre Anschauung ruhig belassen.

Aber jegliche S c h ö n h e i t s s ü n d e ist die Grundlage zu einer G e s u n d h e i t s s ü n d e, und es gehen mehr sogenannte vortreffliche, sittliche, schamhafte Frauen und Mütter zu den Frauenärzten, als m u s k u l ö s s c h ö n e, und d i e Frauen, deren hysterisch überreizte Nerven vom Nervenarzt hypnotisch behandelt, deren Leib wochen- und monatelang vom Frauenarzt in- und auswendig massiert, mit Instrumenten bearbeitet und versehen wird, deren Bauchdecke unmäßig verfettet oder schlaff herabhängt, denen alles Stehen, Gehen und Bücken alsbald beschwerlich wird — sie sind in all ihrer sonstigen Vortrefflichkeit Gebilde, die von sich nicht mit Überzeugung sagen können: „Wir sind die Erzeugerinnen künftiger starker Geschlechter!"

Diejenigen aber, welche in der Abweisung aller Verschönerung des Lebens die Moral des Mißtrauens auf r e l i g i ö s e r Basis geltend machen wollen, mögen sich mit dem Ausspruch Luthers über die Leibesübungen trösten:

„Es ist von den Alten sehr wohl bedacht und geordnet, „daß sich die Leute ü b e n und etwas Ehrliches und „Nützliches fürhaben, damit sie nicht in Schwelgen, Un- „zucht, Fressen, Saufen und Spielen geraten. Darum ge- „fallen mir die zwo: Ü b u n g und Kurzweile am aller- „besten. Nämlich die Musika mit Fechten, Ringen usw., „unter welchen das erste die Sorgen des Herzens vertrei- „bet; das andere machet f e i n e, g e s c h i c k t e Glied- „m a ß e n am Leibe und erhält ihn bei Gesundheit."

Man arbeitet der Gefahr etwaiger Affektation am sichersten entgegen, wenn man in der Auswahl des Lehrerinnenmaterials außerordentlich vorsichtig ist und für diese Art des ästhetisch-hygienischen Turnens nur solche Kräfte anstellt, die gründlich und umfassend gebildet ihren Enthusiasmus dem gesundheitlichen Moment in erster Linie zuteil werden lassen, um erst aus diesem das schönheitliche herauswachsen zu lassen. Für den so verbesserten Turnunterricht sollten verheiratete Frauen angestellt werden. Wir alle wissen, die größten Wahrheiten und die sublimsten Prinzipien können durch falsche Anwendung karikiert werden.

„Auch das Schöne kann sich natürlich und glaubhaft entwickeln, sobald die Freude am Schönen zur unwillkürlich führenden Macht wird."

Auch in bezug auf das Streben nach körperlicher Schönheit möchten wir, bei aller Verwandtschaft mit der gewöhnlichen Wirklichkeit, die Anschauung vertreten sehen:

„Das Ideale muß immer zu den treibenden Mächten der Frau gehören, damit ‚die Ideale' sich erfüllen können."

II. TEIL

DIE ÜBUNGEN

Anmerkungen (Vorwort) zu den Übungen

1. An dem auf den Illustrationen abgebildeten Modell sind Hände, Füße und Hals nicht mustergültig. Die Frau hatte durch schwere Arbeit in der ersten Jugend diese Körperteile dauernd geschädigt.

2. Bei vielen Übungen sind die Arme erhoben, um die Umrisse des Körpers nicht zu verdecken. Diese Armhaltung ist also nicht die maßgebende für die Angriffsstellung.

3. Bei allen Übungen ist äußerst langsame Ausführung das sicherste Mittel zum Verständnis und Erfolg.

4. Weder die Atemübungen noch die übrigen sollen im **Übermaß** betrieben werden.

5. Von größter Wichtigkeit ist die jedesmalige gewissenhafte Annahme der Angriffsstellung. Werden die Übungen aus einem schlappen Körper heraus unternommen, so ist das Resultat gleich der Anfangsstellung. Es wurde der Ausdruck „Angriffsstellung" (statt „Grundstellung") gewählt, da jede Übung eine Arbeit ist, und jede gute Arbeitsleistung davon abhängt, wie man sie angreift (Angriffswinkel). Aus einer schlechten Angriffsstellung heraus wird schlechte Arbeit geleistet. Faule Menschen nehmen nie eine Angriffsstellung zur Arbeit an. Außerdem kann bei Annahme der normalen Angriffsstellung (und bei langsamer Ausführung) niemals eine Übung gefährlich werden, weil alle Teile des Körpers geordnet und zur Anstrengung bereit sind.

6. Die drei Abbildungen der Kopfhaltung Nr. 60, 61, 62 II. Teil: Tafeln, sind hier mit Erlaubnis der Dame eingereiht, welche sie im Interesse des Buches gütigst zur Verfügung gestellt hat.

D. V.

INHALTS-ANGABE

Übungen

Seite

Übungen zur Stärkung der Bauchmuskulatur

Übungen in der Bauchlage

I. Übung

Stramm energisierte Angriffs-Stellung

Fig. 3

Der Körper steht zunächst lose und ungeordnet, wie er bei den meisten Menschen steht, die niemals über ihre Körperhaltung nachdenken. Fig. 1.

Der Aufbau der strammen Haltung wird gruppenweise von **unten nach oben** vorgenommen.[1])

Diese stramme Angriffs-Stellung ist dem Aufbau eines Kartenhauses zu vergleichen. Je weiter man an- und aufbauen will, desto vorsichtiger muß man darauf bedacht sein, **das schon Aufgebaute nicht zu lockern.**

1. Abteilung

Stellung der Beine

a) Füße geschlossen. Fig. 6.

b) Fest auf den Füßen aufstehen mit dem Druck des Körpergewichts gegen die Ballen[2]).

c) Waden strammen.

d) Knie stramm halten.

e) Oberschenkel stramm anziehen.

2. Abteilung

Haltung des Torso

f) Bauch einziehen. [Das Einziehen geschieht in der Weise, daß man sich vom Gesäß aus bemüht, den unter-

---

[1]) Die stramme Haltung muß jeglicher Übung gewissenhaft vorangehen! Alle Übungen sind nur dann ohne Lehrer einigermaßen richtig zu lernen, wenn eine jede derselben von dieser Ausgangsstellung aus unternommen wird.

[2]) Das Ballengefühl muß bei den meisten Frauen erst entwickelt werden. Da die Frauen sich mit der Mechanik des Ganges nie beschäftigt haben, haben sie kein Bewußtsein, sondern nur zufällige Angewohnheiten für die Tätigkeit der Fußsohle.

halb des Nabels gelegenen Teil des Bauches einzuziehen.]

g) Brustkorbstellung mittels Flankenatmung. Man atmet mit geschlossenem Munde ein (nicht zu lang!). Hiebei werden die unteren Rippen seitlich ausgedehnt, als ob man den Gürtel seitlich sprengen wollte. [Vor dem Spiegel ist zu kontrollieren, daß der obere Teil der Brust bis zum Halse sich bei der Einatmung nicht mitbewegt.]

h) Das Ausatmen geschieht in der ersten Zeit, behufs hörbarer Kontrolle einer vollständigen Ausatmung, mit ganz offenem Munde. Die Luft wird bei der Ausatmung sehr langsam und deutlich hörbar auf den Laut „ha" ausgehaucht. Im Gegensatz zur gewöhnlichen Ausatmungsweise, bei welcher der Brustkorb durch sein Eigengewicht sinkt, soll in den ersten 4—6 Wochen bei den hier beschriebenen Übungen der Brustkorb nicht sinken, sondern im Gegenteil hochgehalten bleiben, jedoch nicht etwa an den Schultern, sondern nur über dem Brustbein, damit man sich gewöhne, das Manubrium willkürlich mit der Atmung zu bewegen und zu beherrschen.

3. Abteilung

Haltung des Kopfes[1])

i) Der Hinterkopf wird langsam im Nacken zur Decke gestreckt, während gleichzeitig mit diesem Aufrichten von rückwärts und unten das Kinn nach vorne geschoben wird.

k) Beim Hochziehen des Kopfes wird derselbe nicht vom Kinn aus nach vorne gezogen, sondern man beginnt zwischen den Schulterblättern einen Druck in der Richtung des Kopfes nach oben auszuüben. Dieser Druck setzt sich nach dem Halse zu fort und schiebt den Kopf äußerst langsam nach oben. Hat dieser Muskelzug seine Endgrenze hinter den Ohrmuscheln erreicht (s. Fig. 13b Seite 91, Muskelkopf), so steht der Kopf seinem anatomischen Aufbau entsprechend korrekt und auch bei Menschen mit Kinnfettwülsten ohne Doppelkinn.

---

[1]) Vgl. I. Teil, S. 77.

l) Als letztes Haltungsmoment kommt hinzu, daß man die kantige Militärschulterhaltung mildert. Durch Zusammenziehen der Schulterblätter nach hinten und unten wird die äußerste Schulterkante gelinde nach abwärts gedrückt.

Von der vorher angenommenen Strammheit der drei Körperabteilungen darf n i c h t s gelockert werden! Jede Übung geschieht in der ersten Zeit von dieser strammen Haltung aus. Das Schnellkommando für die stramm energisierte Körperhaltung lautet also:

a) Füsse geschlossen.
b) Ballendruck.
c) Waden strammen.
d) Knie strammen.
e) Oberschenkel strammen.
f) Bauch vom Gesäß einziehen.
g) Eine Flanken-Einatmung.
h) Laute Brustbeinausatmung [Brustkorb hoch!]
i) Kopf von hinten hochstellen.
k) Schulterkante abwärts drücken.

Fig. 3 in der Profilansicht und Fig. 6 in der Frontansicht zeigen uns den Grad der Strammigkeit, von welchem aus die Übungen in der ersten Zeit des Unterrichts zu erfolgen haben. Ohne diesen Grad der Energisierung ist jede Übung wertlos, da sich die graziösen und lockeren Übungen nur auf der Basis der stramm energisierten entwickeln lassen.

Fig. 4 zeigt uns die allzustramme Haltung, die sich dem militärischen Haltungsideal nähert und allzu ermüdend wirkt.

Fig. 5 zeigt uns die normal energisierte Haltung, wie sie sich nach 3—6 monatlichem gewissenhaften Üben als unwillkürliche Normalhaltung des Körpers ergibt. Man vergleiche hiemit die Haltung dieses selben Körpers vor Beginn der Übungen auf Fig. 1.

Man vergleiche auch Fig. 2 [erster Versuch der stramm energisierten Haltung] mit Fig. 3.

Wert der stramm energisierten Haltung

Kenntnis der Lastverteilung des Körpers. Gelenkbeherrschung. Vorteilhafte Superposition aller Segmente.

Beherrschung des Gleichgewichts. Stärkung der Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur. Freilegung der Atmungswege durch korrekte Kopfhaltung. Erweiterung des Brustkorbes; dadurch größere Ausdehnung der Lunge; dadurch größere Sauerstoffeinnahme nebst beschleunigter Blutzirkulation. Bereitschaft zur geschickten Beherrschung des Bewegungsumfanges.

II. Übung

Rumpfbeuge nach vorne[1])

Fig. 7, 8, 9, 10

a) Korrekt energisierte Angriffsstellung.

b) Die Arme hängen seitlich lose am Torso nieder, die Handflächen dem Oberschenkel zugekehrt.

c) Beide Arme werden gleichzeitig vom Schultergelenk aus nach innen gerollt. Dabei drehen sich die Hände von selbst so, daß nun ihr Rücken nach vorn zeigt und die Handfläche rückwärts gekehrt ist. Die Oberarmmuskeln, welche die Einrollung besorgt haben, bleiben stramm einwärts gehalten, und nun ziehen

d) die energisierten Oberarmmuskeln alleine die gestreckten Arme äußerst langsam in die Höhe. Der Unterarm beteiligt sich nicht mit an der Arbeit des Aufziehens, und die Hand hängt schlaff und lose am Handgelenk. Die Arme dürfen sich in den Ellbogen nicht abknicken und müssen gestreckt in gleicher Entfernung voneinander bleiben, bis sie dicht neben den Ohren anlangen. Fig. 7. Auf diesem Punkt angelangt, erfolgt

e) eine bedeutende Streckung. Man sucht nahe dem Nabel beginnend mit den Zeigefingern nach der Decke zu streben, indem man den Taillen- und Bauchmuskeln das höchste Maß der Streckung zumutet. Auf dieser höchsten Streckhöhe angelangt, werden die Hände am Gelenk zurückgeschlagen. Fig. 7. [Brustkorb bleibt erhoben.] Nun erfolgt äußerst langsam

f) die Rumpf-Abbeugung nach vorne, wobei der Weg

---

1) Vgl. S. 37 und S. 104–110.

der Arbeitsvollstreckung folgendermaßen gefühlt wird: Kreuz, Rücken, Schulterblätter, Nacken, Kopf, Kniekehlen, Waden, Ballen. Knie bleiben den ganzen Weg hindurch gestreckt, die Hände streben darnach, **immer weit vom Körper entfernt zu bleiben, bis die Beuge vollendet ist.** Dann hängen die Arme vertikal herab, parallel zu den aufrechten Beinen. Der Weg der Arbeit muß mit Bewußtsein nachgefühlt werden, damit man erkennen lerne, welche Muskelpartien bei der jeweiligen Körperstellung zu arbeiten haben.

g) Der Aufzug geschieht auch wieder in bestimmter Reihenfolge der Arbeitsleistung. Man ziehe vor dem eigentlichen Rumpfaufrichten zuerst das Gesäß energisch ein wie einen Schweif und erhebe den Torso vom Kreuz aus mit stets gestreckten Armen zur Angriffsstellung. Reihenfolge der Arbeit: Kreuz, Rücken, Bauch, Schulterblätter, Oberarme[1]). Sind die Hände wieder bei Stellung Fig. 7 angelangt, so erfolgt wieder die unter e beschriebene große Bauchmuskelstreckung und bei hochgehaltenem Thorax werden die Handflächen nun wie bei Fig. 11 gestellt und wird übergegangen zur

III. Übung

Rumpfbeuge seitlich

Fig. 11, 12, 13

h) Angriffsstellung Fig. 11. Die linke Hand stramm gegen das Ohr zurückgeschlagen, die rechte lose vom Gelenk hängend. Beide Arme stramm gestreckt.

i) Das rechte Schulterblatt wird flach gegen den Rükken und dicht an das Rückgrat gehalten (Torso bleibt ruhig, nicht rückwärts oder vorwärts drehen) und nun wird

k) der stramm gehaltene rechte Arm von der rechten Torsoseite (Taille) äußerst langsam streng seitlich der Decke zugeschoben, bis die linke Hand nahe dem

---

[1]) Die angegebene Reihenfolge ist selbstredend nur im pädagogischen Sinne zu verstehen. Sie soll die Frau veranlassen, die Übung in ihrem Verlauf nachzufühlen, also nicht nur in einem raschen Bogen von oben zum Erdboden abzuklappen!

Boden, weit ab **vom Körper** links von der kleinen Zehe anlangt. Der rechte Arm „steuert", in dem Maße als sich der linke Arm dem Boden nähert, um den Oberkörper davor zu bewahren, vornüber zu neigen, was streng zu vermeiden ist. Der Oberköper soll sich mit fortdauerndem Aufwärtsstrecken weit seitlich neigen, jedoch darf der Taillendruck links nicht zu stark werden. Das linke Knie soll sich nicht beugen. Die rechte Ferse nicht vom Boden erheben. Die Haltung auf Fig. 12 erfüllt diese Bedingung vollkommen. Vollkommen ist diese Übung bei möglichst steif gehaltenen Knien.

Fig. 13 zeigt in der Rückansicht von Stadium 12 die Muskelarbeit des gegensteuernden o b e r e n Armes, der den Torso nach hinten drücken soll, um das Vorsinken des Oberkörpers zu verhindern.

Der Aufzug zurück zur Angriffsstellung geschieht äußerst langsam von der r e c h t e n Torsoseite aus, wobei auch beim Aufzug die rechte Schulter etwas hintenübergesteuert wird, damit der Torso streng seitlich bleibt. Die Arme bleiben in den Ellbogen getreckt.

Ist man mittels des Aufzugs wieder bei der Stellung Fig. 11 angelangt, so erfolgt wieder die große Streckung. Die Handhaltung wird gewechselt, das linke Schulterblatt zurückgezogen, und nun schiebt die linke Torsoseite den Arm zur Decke. Alsdann kehrt man wieder nach oben, diesmal zur Armhaltung Fig. 11 zurück und von dort mittels Schluß der Schulterblätter werden die Arme seitlich gesenkt.

IV. Übung

Anwendung der Rumpfbeugen zu ästhetischen Körperdarstellungen

Fig. 14—25

a) Energisierte Angriffsstellung.

b) Die seitlich herabhängenden Arme werden am Oberarm eingerollt und dabei die Fingerspitzen einander genähert. Fig. 14.

c) Die Oberarmmuskeln ziehen die Arme in die Höhe, während zugleich die Ellbogen seitlich auseinander wei-

chen (kombinierte Armhochhebung). Diese kombinierte Bewegung wird fortgesetzt bis die Handrücken, nahe am Körper hinaufgleitend, die Stirne erreichen. [Die Ellbogen dürfen weder zurückfliegen, noch nach vorne stehen.]

d) Ohne den übrigen Körper im geringsten zu bewegen, werden auf den Fersen drehend die Füße an den Zehen geschlossen. Fig. 15.

e) Vom Kreuz aus wird bei sehr strammen Beinen der flach gehaltene Oberkörper äußerst langsam und sich stets streckend nach vorne geneigt, während gleichzeitig Hände und Arme sich langsam seitlich öffnen. [Handflächen zum Boden.] Fig. 16. Sobald der Torso quer zu den Beinen steht, Fig. 17, werden

f) die Schulterblätter eingezogen [Hände bleiben auf Schulterhöhe in einer Richtung mit den Ohren, die Arme dürfen nicht zurückfliegen, der Kopf darf nicht zu tief hängen].

g) In dieser Stellung verharrend, drehe man die Handflächen vom Oberarm aus nach der Decke. Fig. 18.

h) Vom Kreuz aus wird der Oberkörper langsam aufgerichtet, indem man sich bemüht, ihn fortwährend dabei gegen das Brustbein nach vorne zu strecken. Dabei werden die soeben umgedrehten Hände im großen Bogen vom Oberarm aus zu Stellung Fig. 19 über den Kopf geführt. [Das Ende der Bewegungen muß g l e i c h z e i t i g sein.]

i) Mit Armhaltung Fig. 19 große Bauchmuskelstrekkung nach oben ausführen.

k) Mit nach vorne geschlossen bleibenden Füßen wird über den ebenfalls feststehenden Beinen der Oberkörper in der Taille l a n g s a m von rechts nach links gedreht, bis er quer zu den Beinen steht, Fig. 20. [Arm- und Handhaltung werden während der Drehung nicht verändert.] Ist der höchste Grad der Drehung erreicht, so werden

l) die Hände bei den kleinen Fingern geöffnet, (vom Oberarm aus!) und die Arme wie bei e langsam ausgebreitet, während der Oberkörper sich im gleichen Tempo vom Kreuze aus seitlich abbiegt [quer zu den Beinen, die nach vorne gerichtet stehen bleiben] Fig. 21 und 22. [Arme und Hände auf Schulterhöhe.]

m) Schulterblätter einziehen. [Rücken muß noch flacher liegen als bei Fig. 22.]

n) Handflächen vom Oberarm aus zur Decke kehren.

o) Oberkörper erhebt sich, indem er sich fortwährend nach vorne streckt, langsam vom Kreuze aus, die stets gestreckten Arme gehen vom Oberarm aus im weiten Bogen und im gleichen Tempo über dem Kopf zusammen, der Rumpf dreht sich gleichzeitig langsam zur Mitte nach der Front zurück und steht wieder wie bei Fig. 19.

p) Bauchmuskelstreckung; Hände streben nach der Decke.

q) Langsame Abdrehung des Torso von links nach rechts und Ausführung von k, l, m, n, o, p.

r) Zurück zu Fig. 19.

s) Die über dem Haupte geschlossenen Hände werden langsam vor dem Gesicht heruntergeführt. Unterarme mit Händen werden strengstens von den Oberarmmuskeln getragen. Siehe das schöne Oberarmrelief Fig. 23.

t) Mittels Oberarmmuskeln zurück zu Fig. 19.

u) Streckung.

v) Die linke Torsoseite neigt den Rumpf nach rechts. Fig. 24. Zurück zur Mitte, Streckung und Abbeugung nach links. [Kopf muß locker mitlaufen, darf nicht aus der Umrahmung der Arme herausfallen.]

w) Von Fig. 19 zu Fig. 24 übergehen und zweimal mit über dem Kopf zusammen gehaltenen Händen um die Taille kreisen.

x) Zu Fig. 19 zurück vom Oberarm aus, die Hände öffnen, Handflächen nach unten und die Hände im großen Bogen seitlich nach abwärts führen mit Ausatmung und Thorax-Hochhaltung.

Die sämtlichen hier im Stehen angeführten Übungen lassen sich auch in Kniestellung ausführen, wobei man Fig. 25 als Grundstellung benützt.

Wert der Übungen:

Nervenberuhigende Wirkung durch die Langsamkeit der Bewegungen.

Atmungsgymnastik.

Vermehrte Sauerstoffeinfuhr.

Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur.

Gleichgewichtskenntnis.
Beherrschung des Bewegungsumfanges.
Raumbewußtsein.
Linienführung.
Verlängerung der Taillenhöhe.
Hüftgeschmeidigkeit.
Verschönerung des ganzen Körperreliefs.

V. Übung

Energisieren

Fig. 26—28

Energisieren heißt, die Muskeln, welche Arbeit leisten sollen, mit Energie laden. (Siehe Text Seite 49 IX. Ladung.) Dabei kommt es nicht darauf an, ob die Energie für den Körper selbst verwendet wird, oder ob sie aus dem Körper heraus an eine Arbeit ausgegeben wird. Das, was wir zu lernen haben ist: nur denjenigen Körperteil mit Energie zu laden, der zu einer Kraftleistung herausgefordert wird.

Bei unserer „stramm energisierten Angriffsstellung" energisieren wir stückweise den ganzen vorher schlappen Körper von unten nach oben, wir laden ihn mit Energie. Diese Energie-Ladung bleibt zunächst noch im ganzen Körper eingeschlossen. Sie dient dazu, die richtige Lastverteilung zu bewirken und den Körper „zusammenzuhalten". Findet eine Bewegung statt, so wird ein Teil dieser zusammengehaltenen Energie losgerissen, um die Bewegung auszuführen [und von ihr aus eventuell in die Arbeit überzugehen]. Wir können aber auch nur einzelne Teile des Körpers mit Energie laden. Z. B.:

a) Man stehe gut, aber nicht stramm.

b) Man energisiere den rechten Arm allein zwischen Schulter und Faust [d. h. man spanne die Muskeln an, bis er steif steht]. Fig. 26.

c) Man lasse ihn energisiert und führe mit dem linken Arm währenddessen schlaffe Armbewegungen irgendwelcher Art aus: Quirlen, Schütteln usw. Hals darf nicht angespannt sein!

d) Nun energisiere man zum rechten strammen Arm

auch noch das ganze linke Bein, das man einen Schritt nach vorne stellt. Rechtes Bein und linker Arm bleiben gleichzeitig schlaff und führen ihrerseits schlaffe, relaxierte Bewegungen aus. Ebenso ist der Kopf relaxiert und bewegt sich schlaff.

e) Man energisiere den ganzen Arm und lasse nur die Hand lose hängen, das ganze Bein und lasse nur den Fuß lose hängen. Man energisiere den ganzen Oberschenkel und lasse den Unterschenkel lose vom Knie herabhängen usw. Man tut gut daran, bald den einen, bald den andern Teil des Körpers zu energisieren, und die nicht geladenen Partien auf ihre Relaxation zu prüfen, damit man lerne, die einzelnen Muskelbezirke oder Glieder unabhängig voneinander arbeiten oder ruhen zu lassen. Beispiel:

Das Aufstellen der Hände in die Hüften
Fig. 27 und 50

f) Man energisiert die hinteren Oberarmmuskeln und zieht mit ihnen die Ellbogen nach rückwärts in die Höhe [Schulterblätter eng halten!]. Man soll deutlich das Gefühl haben, daß der Oberarm die Arbeit allein verrichtet, und daß das Gewicht der Arme oben gehalten wird durch die Energisierung. Erst wenn der Oberarm den Unterarm so weit emporgezogen hat, daß die schlaff gehaltene Hand auf Hüfthöhe angelangt ist, wird dieselbe leicht eingeschlagen, daß die Finger nach hinten umgeschlagen mit dem Rücken der Hand leicht auf die Hüften gestützt werden können. [Die aufliegenden Hände müssen bei der Probe des Abhebens frei von Gewicht sein.] Die Endstellung der Hände ist wie bei Fig. 50. Wir sehen aus diesem Beispiel deutlich, daß die Oberarme durch ihre Energisierung den Unterarmen die Arbeit abgenommen und diese Arbeit dem stärkeren Teil zugeschoben haben. Im Alltagsleben beginnt man beim Einstellen der Hände in die Hüften mit den Händen selbst. Die Folge ist dann auch, daß die ganze Last der Arme auf den Händen ruht, diese rot drückt und den Druck durch die Hände hindurch auf die seitlichen Bauchdecken fortpflanzt.

g) Der höchste Grad der Energisierung in vertikaler Richtung ist auf Fig. 28 dargestellt. Nachdem der ge-

wöhnliche Grad von Energieladung bei der stramm energisierten Angriffsstellung erreicht worden ist, wird der ganze Körper insgesamt weiter energisiert, bis die Energiespannung ihn auf die Zehen erhebt.

Wert der Energisierungsübungen: Anregung der Blutzirkulation.

VI. Übung

Relaxieren[1]

Fig. 29—34

Das Relaxieren [gewolltes Freilassen der Körperspannung, also Entenergisieren] betrifft nicht allein die Muskeln, sondern auch die Gelenke des ganzen Körpers. Die Gelenke müssen sämtlich geübt werden, um Geschmeidigkeit zu erlangen. Die relaxierenden Kopfbewegungen können ohne Aufsicht nicht ausgeübt werden. Die Schultergelenke werden durch häufige Armbewegungen gelenkig erhalten. Desgleichen durch Schulterrollungsübungen.

Die Ellbogengelenke, welche meist nur in einer Richtung benützt werden, können in ihrer allseitigen Beweglichkeit durch folgende Übung unterstützt werden:

a) Die Arme hängen seitlich am Körper nieder.

b) Man zieht die Ellbogen mittels der Oberarme seitlich auf, bis die Oberarme auf Schulterhöhe stehen Fig. 29.

c) Der ganze Unterarm nebst steifsitzender Hand wird als ein Stück vom Schultergelenk aus erst sehr langsam, dann schneller vorwärts und rückwärts bewegt.

NB. Handgelenk darf sich nicht bewegen! Nur durch äußerst langsames Pendeln kann die Übung bewältigt werden. Oberarm und Ellbogen müssen auf Schulterhöhe verharren!

Die Beweglichkeit des Brustkorbes und seiner Gelenke wird erzielt durch Atemgymnastik, Armbewegungen nach oben und Rumpfbeugen.

Die Geschmeidigkeit der Hüftgelenke durch alle Beinübungen und Rumpfbeugen, sowie besonders durch einen

[1]) Vgl. Text S. 52.

guten Gang. Große Hüftengeschmeidigkeit kann erlangt werden durch die Übungen Fig. 30 und 31. Erstere über geschlossenen Knien, letztere über offenen Knien. Die seitliche Abbeugung wird übergeführt in ein Kreisen um die Taille.

NB. Das seitliche Überbeugen wird von der entgegengesetzten Torsoseite aus besorgt!

Die Geschmeidigkeit der Kniegelenke wird aufrecht erhalten durch gewissenhafte Übung der Gangelemente, durch die speziellen Übungen des Knieausfalls, durch richtige Lastverteilung des Körpers, wodurch verhindert wird, daß das Gewicht von Kopf, Brustkorb und Bauch den Knien inkorrekt zur Last gelegt wird, in welchem Falle diese nämlich genötigt werden, sich hilflos dem falschen Druck von oben anzupassen. Ferner spielt bei der Beweglichkeit der Kniegelenke namentlich auch die Kenntnis der Gleichgewichtsverlagerung mit, sowie die Übungen der Kniebeugen, welche später besonders abgehandelt werden.

Die Fußgelenke werden bei den Gangelementen mitgeübt, müssen aber auch e i n z e l n durchgearbeitet werden, um die Geschmeidigkeit zu erhöhen. Hohe Stiefel sind ein der Anatomie, der Hauttätigkeit, der Knöchelbeweglichkeit und -Geschicklichkeit geradezu feindlich entgegenstehendes Unding. Die Schäfte der Stiefel verhindern die Fußknöchel und Gelenkbänder an der freien Betätigung und Geschicklichkeitsentfaltung, der Spann wird durch die Untätigkeit, zu welcher er verurteilt ist, in seiner Höhe ungünstig beeinflußt. Die von der Natur gebotenen Vorteile im Bau des Fußes werden durch Modetorheiten der Verkrüppelung preisgegeben.

Die Übung der Zehengelenke muß beim Gang mitgelehrt werden. Frägt man die Trägerin von hohen Stiefeletten, wehalb sie nicht Halbschuhe trägt und damit dem Fuß seine natürliche Bewegungsfreiheit und Auslüftung läßt, so erhält man die alberne Antwort: „Ein Halbschuh sieht weniger e l e g a n t aus!“

R e l a x i e r t e **s t e h e n d e** H a l t u n g

Unter Relaxieren versteht man das g e w o l l t e L o s l a s s e n der Körperspannung, das Entenergisieren. Eine

relaxierte Haltung soll aber nicht eine „erschöpfte“ Haltung sein, sie darf nicht bis zur Schlappheit des Körperreliefs geführt werden. Es muß auch in der Ruhehaltung des Körpers noch ein glaubwürdiger Rest von verhaltener Energie vorhanden sein. Fig. 1 und Fig. 32 zeigen den stehenden Körper schlecht relaxiert. In beiden Haltungen nähert sich das Körperrelief der erschöpften Erschlaffung. In Fig. 1 und 32 fehlt auch die Beherrschung des Bauches.

Fig. 33 zeigt den Körper relaxiert mit Beherrschung der Bauchvorstülpung.

Fig. 34 zeigt die korrekt relaxierte Haltung. Hier nähert sich der Haltungstypus nicht der Erschöpfung, der Eindruck von Relieferschlaffung tritt nicht zutage, vielmehr ist durch alles gewollte Loslassen der Muskelspannung doch die verhaltene Energie noch zu konstatieren. Man vergleiche die Haltung Fig. 34 mit der von Fig. 1, welche 3 Monate zuvor der gewohnheitsmäßige Typus der Ausspannungshaltung war.

Im Alltagsleben wendet man meistenteils, ohne es zu wissen, im Stehen und Sitzen die **erschlaffte** anstatt die relaxierte Haltung an. Z. B. beim Hutaufsetzen, Schleieraufstecken, Haaremachen usw. Vergl. Fig. 54, 56, 58. Diese fortwährend wiederkehrenden Fehler in den An- und Ausspannungsverhältnissen des Körpers, sowie namentlich in der Haltung, wirken unausgesetzt schädigend auf das Körperrelief ein und verhäßlichen die Figur allmählich so bestimmt wie der Tropfen den Stein aushöhlt.

VII. Übung

Gleichgewichtsverlagerung[1])

Fig. 35

a) Stramm energisierte Haltung; dabei ist das Körpergewicht in beiden Beinen gleichmäßig verteilt.

b) Man mache von links einen kleinen Schritt gerade nach vorne. [Fuß den Boden nur auf dem Ballen berührend.] Das Körpergewicht steht nun im hinteren Bein.

---

1) Vgl. S. 31.

c) Nun verlege man das ganze Körpergewicht in das vordere Bein und zwar in der Weise, daß sich das Gewicht aus dem hinteren Beine dem vorderen so langsam mitteilt, daß man deutlich fühlt, im vorgestellten Bein füllt sich zuerst [wie sich eine Flasche von unten herauf füllt] die Sohle mit dem Gewicht, dann die Wade, dann der Oberschenkel und endlich der Torso. Mit dem Zug der Gewichtsverlagerung nach vorne geht auch der Brustkorb in derselben Richtung nach vorne und schwebt nun deutlich **über dem vorgestellten Fuß** [Gesicht, Schultern und Brustbein bleiben geradeaus gerichtet wie zu Anfang der Übung.]

d) Nunmehr hebe man den rechten Fuß eine Idee vom Boden auf, nur so hoch, um ein Blatt Papier durchzulassen, damit man sich überzeuge, daß derselbe völlig frei von Gewicht ist. Wir nennen diese Verlagerung des Gleichgewichts der Kürze halber bei unserem Unterricht: „Umgießen" des Körpergewichts.

Je feiner und unmerklicher dieses „Umgießen" von einem Bein ins andere, nach vorne und rückwärts, nach der Seite oder nach hinten und in möglichster Nähe der Zentrale geschieht, desto **graziöser** wirkt die Bewegung. Die Zartheit und Genauigkeit dieses Umgießens [Gleichgewichtsverlagerung] bedingt das „schwebende" Moment in der Schönheit der Bewegung. Man muß das Umgießen fühlen wie einen feinen Faden, der sich median quer durch die Bauchgegend zieht. Es bedarf längerer Zeit und intensiver Aufmerksamkeit, um das Gefühl für diese Wahrnehmung zu entwickeln.

e) Man gieße das Körpergewicht vom vorderen Bein zurück ins hintere [dessen Fuß auf den Zehen stand, nachdem er entleert worden war]. Das Gefühl der Verlagerung [des Umgießens] wird wie oben beschrieben, zuerst in der zurückstehenden Sohle, dann in der Wade, im Oberschenkel und zuletzt zwischen den Schulterblättern gespürt [der Gesäßmuskel des zurückstehenden Beines muß stramm sein].

f) Man stelle die Füße gerade und seitlich etwas auseinander.

g) Man gieße das Körpergewicht vom rechten ins linke Bein. Die Umgießung muß so fein vor sich gehen, daß

keine Verschiebung der Hüftlinie gesehen werden darf. Geschieht dies, so wird die Bewegung gemein.

Beim Gang findet die Umgießung in dem Moment statt, wo der schreitende Fuß den Boden berührt und in der soeben beschriebenen Reihenfolge. Bei allen Beinübungen, bei welchen ein Bein arbeitet, muß streng darauf geachtet werden, daß das Körpergewicht **völlig** umgegossen worden ist in das Standbein. Das, was der Bildung von Skoliose (Rückgratsverkrümmung) Vorschub leistet, und was für die Frauen das Stehen so beschwerlich und ungesund macht, ist nicht das Stehen auf einem Bein, sondern das Stehen auf einem Bein, das nicht **vollständig** zum Standbein gemacht worden ist, weil im zweiten Bein, das man zum „freien" Bein bestimmt hat, noch ein Rest verbleibt, der nicht umgegossen wurde. Dann erstreckt sich nämlich die Ungenauigkeit in der Festigkeit der Beine auch auf den Brustkorb, der nun nicht ehrlich zum Standbein halten und über diesem schweben kann, weil das nicht ganz entleerte Bein den Oberkörper auch etwas nach seiner Seite hin ziehen möchte. **So schwebt dann der Torso hin und her zwischen der Neigung, auf seinem Gleichgewichtspunkt über das Standbein zu kommen und dem Nichtlosgelassenwerden vom frei sein sollenden hinteren Bein.** Fig. 35. Man sehe sich den Rücken auf Fig. 35 genau an. Das rechte Bein möchte gerne Standbein sein. Das linke hat sein Gewicht aber nicht völlig umgegossen nach rechts. [Der linke Fuß würde nicht schweben bei der Probe!] Infolgedessen kann der Oberkörper nicht ehrlich zum rechten Bein halten, man sieht, wie das linke Bein auch noch an demselben zieht, und sein Teil daran haben will — daher die krumme Rückgratlinie.

Die Gleichgewichtsverlagerung spielt bei allen Körperhaltungen, bei allen Bewegungsdemonstrationen des Alltagslebens die Hauptrolle in der Schönheitsbestimmung der Linien. Von ihr hängt das Wesen der Grazie hauptsächlich ab. Die Elastizität und Jugendlichkeit des Ganges fallen auch in ihr Gebiet. Alle Eleganz, alle entgegenkommenden Bewegungen bei Interessekundgebungen usw. hängen mit ihr zusammen. Alle

verlegenen linkischen Bewegungen im negativen Sinne desgleichen. Ganz besonders aber wurzeln in der richtigen Verteilung des Gleichgewichts alle Möglichkeiten der Kräfteersparnis.

VIII. Übung

Der Gang[1])

Fig. 36—49

Beim Gang sind die Hauptmomente:

I. Richtige Lastverteilung des Körpers [damit mit den Beinen frei gependelt werden kann].

II. Richtige Ansatzstelle zum Heben des Beines [damit kein seitliches Hüftauswerfen entsteht].

III. Genauigkeit in der Gleichgewichtsverlagerung.

Von der richtigen Lastverteilung ist bereits gesprochen worden. Dagegen bedarf das, was unter II. verstanden ist, einer näheren Ausführung: Es gibt kaum eine Frage, die schwieriger zu beantworten ist, als diejenige der Frau: „**Von wo aus** hebt man eigentlich beim Gang das Bein — wo fängt man an?“ Will man beim Militär einem Rekruten klar machen, wie er sein Bein zu heben hat, so wird ihm gesagt: „Beginnen Sie die Übung mit dem Strecken der Fußspitze [rechts auswärts oder links auswärts], dann heben Sie das Bein so weit und so hoch Sie können, ohne den Oberkörper aus seiner Lage zu bringen. J e d e B e w e g u n g d e s S c h e n k e l s b e g i n n t m i t e i n e r A r b e i t d e r F u ß s p i t z e.“ [Antwort auf meine diesbezügliche Anfrage bei einem Hauptmann der Infanterie.]

Versucht die Frau es, auch für ihre Person diese Art des Schenkelaufzuges zu befolgen, so muß sie alsbald zu der Überzeugung kommen, daß dieser Aufzug wohl dem männlichen, nicht aber dem weiblichen Körperaufbau entspricht, und zwar hauptsächlich deswegen, weil bei dem anders gearteten Hüftbau der Frau, bei solchem Aufzug die Hüfte der Frau bis zur Karikatur seitlich herausgetrieben wird.

---

[1]) Vgl. S. 44—49.

Verlegt man jedoch den Beinaufzug für die Gangübungen von der Hüfte weg mehr nach der Rückenmitte, indem man als Ausgangspunkt für das Hochziehen der Ferse die Muskulatur wählt,[1]) welche beiderseits neben den 5 Lendenwirbeln verläuft und von diesem Punkte aus jede Übungs-Beinexkursion mit aufrechtem Becken beherrscht — so bezweckt man damit zugleich eine Verstärkung des Reliefs der Rückenmuskulatur in der Lenden- und Kreuzgegend. [Da bei den photographischen Aufnahmen das lange Ausharren in einer bestimmten Übung außerordentlich beschwerlich ist, besonders bis die Beleuchtungseffekte richtig eingestellt sind, so ist es begreiflich, daß zuweilen ein Bild an der erhofften Deutlichkeit zu wünschen übrig läßt. Da dies zu meinem großen Bedauern bei Abbildung 37 der Fall war, so füge ich dieser Auflage S. 159 das Bild eines Frauenrückens bei, der die beste Erläuterung zu meinen Absichten darstellt. Man betrachte die in der Mitte stehende, den Rücken darbietende Frauenfigur. Man beobachte das Relief der Rückenmuskulatur sowohl oberhalb als besonders auch unterhalb der Taillenlinie.]

Bei der modernen Frau nun — ist das dort deutlich hervorgehobene Relief der Kreuzmuskulatur nicht mehr vorhanden. Es ist durch das Schnüren vollständig abgeplattet. Und eben weil diese Partie der Rückenmuskulatur so sehr verkommen ist, darum das nie endende Klagelied der Rückenschmerzen der Frauen und Mädchen.

Bedient man sich nun für alle Beinübungen zum Aufheben der Ferse[2]) dieser Kreuzmuskulatur, d. h. fordert man gerade diejenige Stelle zu konstanter Arbeit heraus, die durch die Verschnürung nicht nur abgeplattet, sondern des öfteren sogar vertieft ist und die im ersten Unterrichte kaum zur schwächsten Reaktion gebracht werden kann, so bewirkt man in kurzer Zeit, daß diese vorher so schwache Partie sich zur eigentlichen Kraftstelle entwickelt [wobei selbstverständlich das auf

---

[1]) Die Sacro spinal-Muskulatur mm: quadratus lumborum, sacro lumbalis, ileo psoas.

[2]) Die Ferse läßt sich auf diese Weise bis zu 4, 5, 6 cm resp. vom Boden aufziehen.



Fig. 16. Thorwaldsen, Relief im Thorwaldsen-Museum in Kopenhagen (Ausschnitt). Vollkommenes Relief der mittleren Rücken- und der Kreuzmuskulatur („Zentrale). Vgl. S. 45 und 46

und über dem Kreuzbein eingefallene Muskelrelief wieder unter der Haut sich einstellt]. Man nehme die Gangübungen vor wie folgt:

a) Stramm energisierte Angriffsstellung am besten mit hängenden Armen nicht hinter dem Kopf wie auf Fig. 36 [Gewicht der Arme bleibt im Oberarm!]

b) Man erhebe das linke im Knie steife Bein von der Stelle im Kreuze aus, die hier auf Fig. 17 angezeichnet ist. Dabei erhebt sich mit dem steifen Bein zugleich nur die Ferse, der Ballen darf sich nicht vom Boden lösen[1]). [Die Ferse ziemlich hoch erheben und äußerst langsam!] Man denke sich einen Stab von der Ferse aus an der Innenseite des Beines durch die Gesäßmittellinie bis zu dem angezeichneten Punkt am Kreuz. Man denke sich ferner, daß man diesen Stab an seinem oberen Ende, also im Kreuz, hochziehe. Dadurch wird an seinem unteren Ende zugleich die Ferse erhoben. Also stets beim Anfang des Schrittes in Gedanken die Arbeit der Fersenhebung nach oben verlegen, nicht nach unten! Es bedarf vieler langsamer Wiederholungen, großer Aufmerksamkeit und Geduld, ehe es gelingt, die Muskelpartie der Aufzugstelle, die ich „Zentralstelle" nenne, zum Sprechen zu bringen. Bei allerwärts strammer Haltung des Körpers gelingt es am ersten. Man lege zuweilen vorsichtig die Hand auf die Zentralstelle, um zu kontrollieren, ob sie sich wirklich bewegt, der Muskel wirklich kontrahiert. Äußerste Langsamkeit der Ausführung ist auch hier wieder die Tugend, die am sichersten zum Ziele führt.

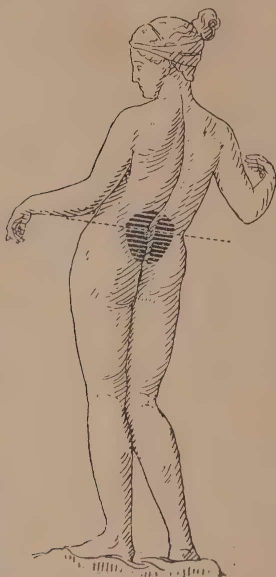


Fig. 17. Vom Korsett plattgeschnürtes und durch die Last schwerer Röcke verwischtes Relief der Kreuzmuskulatur. Dadurch wieder zu erlangen, daß das jedesmalige Erheben der Beine und die Direktion sämtlicher Beinübungen von dieser Stelle, der „Zentrale" aus geschieht. Vgl. S. 45, 46

c) Nun bringe man das steife Bein nach vorne, Ballen des Fußes nach unten gerichtet, Ferse höher als Zehen. Fig. 39.

[1]) Vgl. Fig. 37 der Tafeln und das Buch „Funktionelles Frauenturnen" S. 113.

Man bemühe sich aber von Anfang an stets zu denken, daß das Bein an der Zentralstelle angesetzt ist, und von dort aus in allen Phasen des Ganges dirigiert und gehalten, vorgestreckt, hoch- oder zurückgezogen wird. Also auch jetzt muß das Gefühl vorhanden sein, daß das steife Bein von der Zentrale aus vorgestreckt, und danach von ihr aus festgehalten wird.[1]) [Wohl verstanden nur als Direktionsdisziplin!]

d) Nachdem von der Zentrale aus die Ferse erhoben worden, wird nun das Bein mit Widerstand in Kniestellung hochgezogen, wobei der Reihe nach der Gesäßmuskel und die Oberschenkel- und Unterschenkelmuskulatur stramm werden. Der Fuß gelangt gleichzeitig langsam nach vorn — wo der Widerstand von der Wade aus aufwärts [Fig. 39] schließlich das Knie während des Hochzugs beugt [Fig. 40].

Hier handelt es sich nicht darum, wie beim Militär dem Kommando: „Knie hoch!“ zu gehorchen, als ob das Knie mitten im Bein die Angriffsstelle böte, sondern wir bleiben für die Frau im Gegensatz zur militärischen Auffassung bei der Direktion sämtlicher Gangelemente von der Zentrale aus. Wenn wir Kniehochstellung wie bei Fig. 40 beabsichtigen, so tun wir dies mit Widerstand, wobei das Gefühl im Oberschenkel entsteht, als ob dieser wieder gegen die Zentrale hinaufgestoßen würde. Da unzählig viele Frauen fragen: „Was heißt das, Widerstand?“ so muß man tun, was man kann, um Begriffsbilder zu schaffen. Man begreift vielleicht leichter, wenn man sich von der Zentrale aus etwa zwei Leitseile mitten durch die Beine denkt. Die Zentrale arbeitet dann wie ein Kutscher, der die Leitseile stramm nach rückwärts anzieht, während die Pferde [die Beine] vorwärts möchten. Der Vorgang bei der Kniehebung ist also der, daß man, von Fig. 39 ausgehend, den ausgestreckten Oberschenkel wieder gegen die Zentrale schräg nach oben schiebt, wobei das Knie als letztes Moment der Schenkelhochziehung auf seinen Höhepunkt anlangt, nicht wie beim Militär als erstes.[2]) Wir

[1]) Das Vorstrecken des Beines (c) fällt später weg. Dient nur zu Anfang als Wegweiser für den Arbeitsweg.

[2]) Man beachte die Wirkung des guten Beinaufzuges auf die Bauchmuskulatur bei Fig. 39, 40.

Frauen dürfen nicht winkelig arbeiten, weder beim Gebrauch der Schultern, noch der Ellbogen, noch der Knie. Wir müssen vom ästhetisch gebildeten Bedürfnis getrieben, durch geschickte Handhabung der Muskelgruppen das winkelig Harte am Körper zu mildern suchen. [Die in Fig. 40 abgebildete rechtwinkelige Abbeugung des Knies ist nur eine Übungsphase zur Erleichterung des Verständnisses für die Elemente des Ganges. Beim richtigen Gang wird das Knie viel diskreter abgebogen.]

e) Jetzt wird das im Knie hochgezogene Bein (Fig. 40) wieder bodenwärts ausgestreckt und

f) von der Zentrale aus geführt, setzen wir den Fuß des ausgestreckten Beines auf den Boden auf. Dabei berührt in den ersten Wochen des Übens immer der Ballen zuerst den Boden, nicht die Ferse.

Es muß zuerst längere Zeit mit dem Ballen aufgetreten werden, um das Ballengefühl überhaupt zu wecken. In dem Moment, wo die Ferse dem Ballen auf den Boden nachfolgt, findet auch

g) die Verlagerung des Gleichgewichts statt, die Umgießung. Das hintere Bein wird vom Gewicht entleert, wobei die Ferse des hinteren Fußes sich erhebt.[1]) Mit der Umgießung des Gewichts vom hinteren ins vordere Bein kommt auch der Brustkorb mit nach vorne. Fig. 41. In diesem Moment entsteht von der erhobenen Ferse aus über Wade, Schenkel und Gesäß des vom Gewicht freien Beines, sowie den ganzen Rücken empor bis zum Kopf das schönste Moment des Ganges: die schöne diagonale Relieflinie des normal gehenden Körpers in der Profilansicht. [Siehe Kapitel VIII I. Teil Linienführung — Raumbewußtsein Seite 41, 49][2]). Diese Linie muß als unwillkürlich ästhetisches Bedürfnis ins Bewußtsein übergehen. Vergl. auch auf Fig. 43 das schöne Relief des Rückens beim Gleichgewichtswechsel.

h) Nun tritt abermals dieselbe Reihenfolge der Gangelemente in Tätigkeit. Mittels der Zentrale rechts wird nun das hintere freie Bein wieder in die Höhe gezogen, Fig. 42 und 43, und zwar nur so viel über den Boden, daß das von der Zentrale erhobene steife Bein ins

[1]) Vgl. S. 189, II. Teil.
[2]) Die Kreuzpartie darf nicht übermäßig eingezogen werden.

Schweben kommt, und nun seine Pendalaktion unter dem Brustkorb durch wieder ausführen kann. Immer von der Zentrale aus gehalten, schwebt nun das steife Bein wie ein Pendel nach vorne, ohne den Boden zu berühren, mit der Fußspitze nach unten. Fig. 44. Um mit dieser Fußhaltung durchzukommen, ohne am Boden anzustreifen, muß der Brustkorb mittels der „Zentrale"-Muskeln stark emporgehoben werden [wie bei unseren früheren Übungen], damit das Bein frei durchpendeln kann. Pendeln

An der Versackung und Unelastizität der Bauchmuskeln, die wir in den Übungen II—V fortwährend mittels Streckungen geübt haben, liegt es, daß die Frauen sich angewöhnt haben, das Bein im Knie abgeknickt unter dem Brustkorb durchzuschieben, statt zu pendeln oder, wie es beim Fersengang geschieht, die Vorderfußpartie emporzudrücken.

Sobald das rechte Bein durchgependelt ist, macht es dieselben Bewegungsphasen durch wie zuvor das linke bei d. e. f, g usw. Fig. 46, 47.

Fig. 43 zeigt in der Rückansicht den Gang in dem Moment, wo die Zentrale rechts wieder in Tätigkeit tritt, um das rechte Bein wieder vom Boden zu erheben, ehe es nach vorne durchgependelt wird.

Man sehe sich die Abbildungen 40, 41, 44 auch daraufhin an, wie bei einer durchgreifenden Schrittmuskulatur bei energisierter Oberschenkelhebung auch die Bauchdecke mitenergisiert wird. Man betrachte sich die Arbeit der Gesäßmuskeln. Wo Muskeln so arbeiten, wird darüberliegendes Fett fortgeschafft. Man vergegenwärtige sich die Muskelarbeit eines durchgreifenden Ganges an dem schönen Relief der Rückenansicht Fig. 43.

Wird der Gang entsprechend der im Körperbau selber liegenden Vorteile gründlich ausgeführt, so kommt seine Ausnützung namentlich auch der Leistengegend zugute. Diese sehr vernachlässigte Partie des Körpers könnte eine Stärkung durch einen guten Gang sehr wohl gebrauchen. Fig. 48 zeigt uns die Ausnützung des Ganges bis zum Erscheinen des Leistengrübchens.

Hat man diese Elemente des Ganges erworben, was

zirka drei Monate täglichen Übens erfordert, so müssen dieselben zusammengeschmolzen werden zum richtigen **schnelleren** Rhythmus, zur richtigen Gegenstellung des Torso mit den Beinen, zur Elastizität als Resultat gut ausgenützter Gleichgewichtsverlagerung, zur richtigen „Abblätterung" der Sohle vom Boden [nachdem man Sohlengefühl erworben], zur richtigen Neigung des Hauptes im Verhältnis zu Torso und Beinen, und endlich — was äußerst wichtig ist — zur größtmöglichsten Ausnützung der Muskulatur in der Leistengegend, damit der Bauch günstig vom Gange mitbeeinflußt wird. Dieses Zusammenfügen der Einzelelemente zum harmonisch-rhythmischen, sowie zum elastisch-hygienischen und ästhetisch vollendeten Gang ist ohne Lehrer nicht zu erlernen. Das gedruckte Wort vermag hier das Auge des Lehrers nicht zu ersetzen.

Zur Entwicklung des Muskelgefühls in der Leistengegend mag die auf Fig. 49 abgebildete Übung beitragen.

a) Stramm energisierte Angriffsstellung.

b) Zentrale links zieht die linke Ferse in die Höhe.

c) Rechtes Bein empfängt das ganze Gewicht von links her.

d) Rechts fest auf dem Ballen stehen.[1])

e) Links die Zehen des erhobenen Fußes leicht nach einwärts drehen [nicht vom Boden erheben!].

f) Die Zentrale schiebt das steife linke Bein äußerst langsam so weit links ab, als es möglich ist, bis der Zug des abgespreizten Beines in der Leistengegend deutlich gespürt wird. Zehen müssen leicht nach innen gedreht bleiben.

g) Der Rückzug geschieht wieder streng von der Zentrale aus und soll noch langsamer ausgeführt werden als das Hinausschieben.

h) Beim Anstellen des Beines muß zugleich der Brustkorb hochgehen.

Wert eines guten Ganges:

Erhöhte Blutzirkulation mit größerer Sauerstoffeinnahme. Dadurch blühende Hautfarbe. Bessere Atmung.

[1]) Wenn ein Fuß das Gewicht allein trägt, so soll der Druck auf der ganzen Innen-Kontur des Fußes liegen.

Anregung der Darmtätigkeit. Gute Beeinflussung resp. Erleichterung der Monatsperiode. Günstiger Einfluß auf Venenbeschwerden, da ein richtiger Gang richtige Lastverteilung des Körpers erfordert. Durch die richtige Erhebung der Beine von der Zentrale aus Verbesserung der Gesäßform. Infolge der durchgreifenden Muskelaktion Abwerfen des überflüssigen Bauch- und Hüftenfettes. Schönere Beinform. Durch die Elastizität des Ganges Jugendlichkeit.

IX. Übung

Kniebeugen[1])

Fig. 50—53

a) Stramm energisierte Angriffsstellung.

b) Mit gestreckten Händen hängen beiderseits die Arme herab. Daumen gegen Oberschenkel.

c) Schulterblätter nähern sich eng.

d) Gesäß wird erhoben, Zentrale wird e i n gezogen, Bauch lose.

e) Von der Zentrale aus werden äußerst langsam die Fersen emporgezogen, der Körper steht auf den Ballen[2]).

f) Auf den Ballen verharrend wird das Gesäß langsam eingezogen wie ein Schweif, der Bauch flacht sich ab. Die fünf Lendenwirbel (Zentrale), welche bei Beginn der Übung eingesenkt waren, kommen einzeln heraus, der Rücken wird dadurch ganz gerade und bleibt so bis das sich senkende Gesäß die Fersen erreicht. F ü ß e u n d K n i e b l e i b e n p a r a l l e l.

g) Der Aufzug aus der Kniebeuge geschieht dadurch, daß man, auf den Ballen verharrend das Gesäß nun noch mehr wie einen Schweif gegen die Kniekehlen einzieht, während Waden und Oberschenkel den geradegehaltenen Rumpf langsam wieder in die Höhe schieben. Oben angelangt, sollen die Fersen noch immer nicht den Boden berühren, sondern der ganze Körper soll noch 4—5mal

---

1) Vgl. S. 38 und 40, Fig. 7 I. Teil und S. 111.

2) Man darf mit dem Oberkörper unterwegs nicht um eine Schwebung nach vorne überfallen! Der Widerstand im Rücken wird durch geduldiges Üben bald erworben. Die Fersen bleiben hochgestellt.

auf den Ballen auf- und abwippen, ohne daß die Fersen den Boden berühren, und mit fortdauernd gestreckt bleibenden Knien.

Kniebeuge nach rückwärts[1]) kombiniert mit Rumpfbeuge nach hinten

a) Stramm energisierte Angriffsstellung.

b) Die seitlich niederhängenden gestreckten Arme werden zuerst langsam von nahe dem Schultergelenk nach rückwärts geführt. Fig. 51. Die Schulterblätter werden immer enger zusammengedrängt, bis die größtmöglichste Spannung über die Brust erreicht ist.

c) Kopf und Brust neigen sich gleichzeitig nach hinten über, wie bei der Rumpfbeuge rückwärts. Die Spannung über die Vorderseite des Körpers geht von der Brust zum Bauch, vom Bauch zu den Oberschenkeln über.

d) Die Knie werden sehr langsam abgebogen, Fig. 52, Fersen bleiben solange wie irgend möglich am Boden und man strebt langsam mit den Händen die aufgezogenen Fersen zu erreichen. [Bei langsamer Ausatmung!] Fig. 53. Man beachte auch das Oberarmrelief auf Fig. 53.

e) Das Hochkommen geschieht wie bei der vorigen Kniebeuge, durch Erheben auf den Waden. Die Fersen berühren den Boden erst nach völliger Aufrichtung im letzten Moment.

Der Wert der Kniebeugen liegt in der Instandhaltung der überaus großen Federkraft, welche in der Zwangsläufigkeit des Kniegelenkes durch Widerstände der Beinmuskeln liegt. Diese wunderbare Federkraft liegt bei der Kulturfrau beinahe völlig brach. Die Ursachen sind: schlechte Lastverteilung des Körpergewichts, schlappes Stehen, Gehen, Sitzen; die Konstruktion unserer Sitzmöbel [man denke an die Frauen bei Völkern, welche sich in der Kniebeuge ausruhen!]. Wie weitgehend hier die Körpervernachlässigung unseres Geschlechts fortgeschritten ist, geht daraus hervor, daß die Kniebeuge, die am schwersten zu erzielende Übung ist. Bei Mädchen von 15 Jahren schon ist alle federnde Knietätigkeit so völlig

[1]) Diese Übung darf erst dann unternommen werden, wenn Rumpfbeuge nach hinten und Kniebeugen viel geübt worden sind und glatt gehen.

ausgeschlossen, daß es der ganzen Energie des Lehrers bedarf, um der wertvollsten der Natureinrichtungen an unserem Körper wieder zu ihrem Rechte zu verhelfen. Nicht umsonst jammern die Frauen überall über die Arbeit des Bückens. Und doch mit Unrecht, denn wenn sie verständen, die Konstruktion des Knies im Verhältnis zur Lastverteilung und Atmung auszunützen, so würden sie sich ebenso leicht wie unsere Schwestern aus dem Orient die vortrefflichste der Natureinrichtungen zunutze machen können. Der anatomische Aufbau ist hier wie dort derselbe.

Anstatt zur Ausnützung dieser Kraft- und Elastizitätsquelle zu erziehen, wird im heutigen Turnunterricht der Mädchen ängstlich alles vermieden, was in das Departement des „Knieausfalls" gehört. Diese Ängstlichkeit wird genährt durch Ermahnungen der Ärzte zur „Vorsicht". Sie ist aber nur dann berechtigt, wenn man den Ausfall ohne Berücksichtigung all unserer Nebenfaktoren, also rein mechanisch aus keiner **geordneten** Angriffsstellung heraus macht. Ich lasse jede Frau vom 15. bis zum 50. Jahre den Knieausfall energisch machen, aber — erst, nachdem sie von alledem Gebrauch zu machen gelernt hat, was an Körperdisziplin zum Ausfall benötigt ist: Tadellose Angriffsstellung, Atmungseinstellung, Bewußtsein und Genauigkeit in der Gleichgewichtsverlagerung, völlige Beherrschung der Beinbewegungen von der Zentrale aus, Treffsicherheit im Aufsetzen des Fußes auf den Ballen, Kenntnis der Gegenbewegung zwischen Oberkörper und Beinen, Verständniß des Begriffes „Zwangsläufigkeit".

Wenn diese disziplinarische Beherrschung des Körpers erworben ist, liegt gar kein Grund vor, weshalb ein normaler Frauenkörper nicht auch den Knieausfall machen könnte. Ich bringe es in meinem Unterricht stets dahin, daß nach der Kniebeuge auch der Ausfall gerne und tadellos gemacht wird, ja sogar der überaus anstrengende Indianer-Kniegang wird zur fröhlich angetretenen Übung.

Der Wert der Kniebeugen besteht ferner in ihrem intimen Zusammenhang mit der Lungentätigkeit; in der Kräftigung der Bauch-, Waden- und Rückenmuskulatur;

in der hier sehr schwierigen Beherrschung des Bewegungsumfanges, namentlich aber in der Förderung der Elastizität des Kniegelenkes, wodurch dem Gang in hohem Maße Leichtigkeit und jugendliches Gepräge verliehen wird:

X. Übung

Fehlerhafte Haltungen

Fig. 54—59

Welch wichtige Rolle die Kenntnis der vorerwähnten Momente im alltäglichen Leben spielt, erkennen wir deutlich aus Darstellungen wie beispielsweise Fig. 54 [fehlerhafte Haltung beim stehenden Frisieren], dieselbe Haltung kehrt wieder beim Hutaufsetzen, Hutabnehmen, Schleierumbinden usw. Fig. 55 zeigt uns, was der übrige Körper an guter Haltung profitiert, wenn die Arbeit des Hochhaltens der Arme der Oberarm- und Schultermuskulatur zugemutet wird. In dieselbe Kategorie von Haltungsunarten wie Fig. 54 gehört auch die Haltung Fig. 56. Sie ist außerordentlich gebräuchlich bei nahezu allen Frauen. Beim Kleiderherabreichen, Wäscheaufstecken, Kinderaufheben ist sie überall an der Tagesordnung. Hier haben wir den deutlichsten Beweis von Mangel an Beherrschung des Bewegungsumfanges, mangelhafter Lastverteilung, mangelhafter Gleichgewichtsverlagerung, Mangel an Elastizität, Mangel an Bewußtsein der Linienführung! Diese schlechte Haltung beim Hochreichen ist weit häufiger, als man sich zugestehen möchte. Die Kleidung deckt nur barmherzig die Häßlichkeitssünden der Körperführung zu. Fig. 57 gibt das Bild einer andern Möglichkeit des Hochreichens. Fig. 58 zeigt die Verhäßlichung des Körperreliefs durch unrichtige Lastverteilung des Körpers beim Sitzen, durch schlechte Kopfhaltung, schlechte Verteilung der Arbeitsrollen, indem die Arbeit nicht den Oberarm- und Schultermuskeln zuerteilt wird, schlechte Thoraxhaltung und infolgedessen gehemmte Atmungsfähigkeit, häßliches Aufsteigen des Bauches, Hängebusen usw. Fig. 59 zeigt die richtige Arbeitsverteilung an die Bezirke, denen diese

Arbeit zukommt und eine das ästhetische Bedürfnis befriedigendere Darbietung des Körperreliefs.

In alle Phasen des Alltagslebens greifen diese physikalischen Sünden am Körper hinein, und wer die ästhetische Befriedigung einer harmonischen Körperführung kennen gelernt und die Werte der Bewegungsdisziplin erfaßt hat, der begreift die Rache der beleidigten Natur durch Verhäßlichung am eigenen Körper und dem künftigen Geschlechte.

XI. Übung

Kopfhaltung[1])

Fig. 60—62

Als vollendetstes Gebilde wird das Menschenantlitz von allen Künsten gefeiert. Trotz dieses Wertes aber, den man dem Antlitz beilegt, wird die Haltung seines Trägers, des Kopfes, eigentlich von niemand respektiert. Im Gegenteil. — Je „geistiger" der Mensch, desto schlechter seine Kopfhaltung. Niemand denkt, daß auch für den Kopf eine gute Linienführung anzustreben wäre: um der Atmung sowohl als um des ästhetischen Gewinnes wegen. Selbst die Künstler vermögen ihren Modellen nicht die praktische Unterweisung zu geben, mit welchen Muskeln eine liebliche Nackenlinie und schöne Kopfstellung zu erreichen ist. Seitliche Wangenfalten und Doppelkinn sind nur dadurch zu eliminieren, daß der Kopf von den richtigen Muskeln gehalten und bewegt wird. Beide Verhäßlichungsmomente hängen mit der nachteiligen Verlagerung des Schwerpunktes des Kopfes zusammen.

Man gehe von Fig. 60 aus und betrachte sich die Falten unter dem Kinn und vorne am Halse. Um sie zu entfernen, ändere man die Stützhaltung des Kopfes.

a) Man lasse den Kopf langsam und mit Widerstand in den Nacken hintenüber hängen.

Um ein Richtungsgefühl für die Arbeit zu bekommen, beginne man den Druck nach hinten abwärts von der

---

1) Vgl. S. 77 und 99.

hinter dem Ohr mit b bezeichneten Stelle. Im gleichen Maße nun, wie von b aus nach u n t e n gezogen wird, wird auch g l e i c h z e i t i g von b aus das Kinn nach vorne geschoben — in der Richtung der Pfeile.

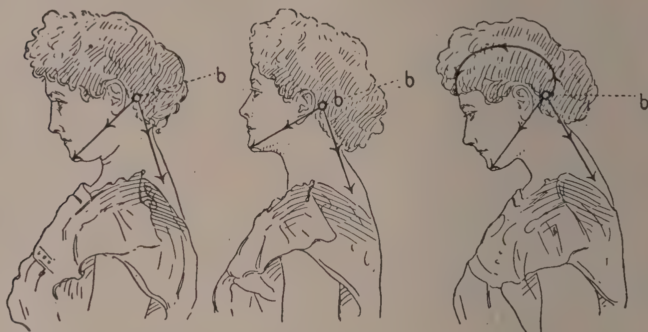


Fig. 18. Fehlerhafte Kopfhaltung, welche Doppelkinn und verhäßlichende Wangenfalten bedingt. Ist dadurch zu eliminieren, daß durch eine D o p p e l b e w e g u n g (von b aus) [gleichzeitig nach hinten abwärts und zum Kinn vorwärts] der Schwerpunkt des Kopfes richtig verlagert wird.

Dadurch erlangte r i c h t i g e Kopfhaltung. Vgl. Übg. I 3 und II. Teil Fig. 60, 61 und 62.

In vollkommener Linienführung übergeneigte Kopfhaltung o h n e Doppelkinn, o h n e Wangenfalten, o h n e Druck auf den Kehlkopf. Wird dadurch erreicht, daß man den Kopf l a n g s a m in der Richtung der Pfeile von b aus nach rückwärts hintenüber gleiten läßt, und ihn dann auf demselben Wege in umgekehrter Richtung vom Nacken aus wieder hochstellt bis zu b. Durch Forterhaltung der Spannung bei b und weitergeführtem Druck von b in der Richtung nach vorn (vgl. S. 91) entsteht die vollkommene Linienführung des Kopfüberneigens.

b) Von Mitte des Rückens aus zwischen den Schulterblättern beginne man nun vertikal einen Druck nach dem Kopf zu auszuüben. [Man hat das Gefühl, als ob die Haut hart würde.] Dieser Druck setzt sich über dic Mittellinie des Nackens bis zum Kopf weiter fort, drückt den Kopf von hinten in die Höhe und endigt als Druck

hinter dem Ohr. Dabei bleibt das Kinn immer nach vorne gestellt wie beim Abzug. Am Kinn selber darf n i c h t nach vorne gezogen werden! Es wird immer nur g e s c h o b e n.

Nunmehr steht der Kopf seinem anatomischen Aufbau entsprechend korrekt auf dem Halse. Fig. 61. Doppelkinn und Wangenfalten, die auf Fig. 60 vorhanden waren, sind verschwunden. Der Kehlkopf wird nicht vom Kinn bedrückt. Das Gewicht des Kopfes wird von hinten gehalten. Der Hals bleibt in der Front zunächst schmal.

Will man eine geneigte Kopfhaltung mit der vollkommensten Profillinie verbinden, wie sie uns in Gemälden alter Meister entgegentreten, so läßt sich diese vollkommene Neigung des Hauptes auf folgende Weise [ohne Doppelkinnbildung!] erreichen:

a) man wiederhole a.

b) man beginne wieder zwischen den Schulterblättern, inmitten des Rückens einen Druck nach oben auszuüben, mittels dessen der Kopf in die Höhe gedrückt wird und welcher hinter dem Ohre endigt. (b erste Grenze.) Diesmal hört man aber nicht hier auf, sondern setzt den Druck sofort aufs neue von dieser Stelle aus bei a_1 ein (zweite Ansatzstelle) und

c) drückt nun über die ganze Kopfhaut quasi unter den Haaren weiter nach der Stirne zu und über dieselbe herab, bis der Druck inmitten der Augenbrauen aufhört (b_1)[1]. Alsdann ist Kopfhaltung Fig. 62 mit der schönen Nackenkurve erreicht.

Man betrachte sich Fig. 61. Hier ist (b) erste Grenze des Kopfaufzugs mit Ansatz des Druckes von Mitte des Rückens aus. Für Fig. 62 ist zweiter Ansatz a_1 und zweite Grenze b_1 zwischen den Augenbrauen anzuwenden.

Ist das Gefühl für die Arbeitsfähigkeit dieser Gruppe der Kopfmuskulatur durch Übung entwickelt, so ist es nicht mehr nötig, den Kopf erst zurückzuwerfen, um ihn richtig stellen zu können. M a n k a n n d a n n m i t d e m k l e i n s t e n D r u c k d i e K o p f s t e l l u n g r e g u l i e r e n.

---

[1]) Vgl. S. 91 Fig. 13.

Übungen zur Stärkung der Bauchmuskulatur[1])

XII. Übung

1. Relaxierte Rückenlage

Fig. 63, 64

a) Man lege sich auf den Boden[2]) mit der Absicht, alle Körperspannung zu lösen. Man überzeuge sich, daß Fußgelenk, Waden, Kniegelenk, Oberschenkel, Bauchdecke, Arm, Hals keine Muskelspannung mehr aufweisen. Fig. 63 u. 64. Man lasse den Kopf seitlich lose liegen.

b) Man atme langsam und ruhig ein und aus. Stellt man das eine Bein im Knie hoch, so wird das Gefühl der Erschlaffung noch erhöht. Der einzige feste Punkt, den man fühlt, sind die Schulterblätter. Um auch den Geist von jeder Spannung zu befreien, beschäftige man sich nur mit dem Rhythmus der Atmung. [Nach der Geschwindigkeit des Pulsschlages zähle man etwa drei Pulsschläge zur Einatmung, einen auf die Atempause, drei auf die Ausatmung.]

2. Stramm energisierte Rückenlage

a) Angriffsstellung Rückenlage mit ausgestreckten Beinen. Fig. 66. Arme liegen seitlich wie bei Fig. 64.

b) Man energisiere den ganzen Körper von den Füßen an bis zu den Fingerspitzen wie in Fig. 65 mit tiefer, seitlicher Einatmung und erhebe dabei die Arme über den Kopf weg, wie bei Fig. 65.

c) Halt einen Pulsschlag.

d) Ausatmung und Arme langsam über den Kopf zurück zu a. Ende der Atmung und Ende der Bewegung müssen zusammenfallen [rhythmisch!].

e) Man wiederhole b und nochmals d und schließe mit

---

[1]) Vgl. S. 105–107.

[2]) Nach Übung LII.

3. Normal energisierte Rückenlage

Fig. 66

XIII. Übung

Fersenaufzug bei gestreckten Beinen

Fig. 67

a) Angriffsstellung wie bei Fig. 66. Arme liegen seitlich gestreckt, wie bei Fig. 64.[1])

b) Füße schließen.

c) Äußerst langsam erhebe man gleichzeitig mit strammen Knien die geschlossenen Füße zirka fünf Zentimeter vom Boden. Fig. 67.

d) In dieser Stellung Halt während man auf drei zählt.

e) Äußerst langsam kehre man mit den Fersen zum Boden zurück. Diese Übung darf im Anfang nicht öfter als zweimal hintereinander gemacht werden!

XIV. Übung

Knieaufzug in Rückenlage

Fig. 68

a) Angriffsstellung Fig. 66. Arme längs dem Körper wie bei Fig. 64.

b) Äußerst langsam die geschlossenen Füße erheben wie bei Fig. 67.

c) Knie langsam an- und hochziehen wie bei Fig. 68.[2])

d) Knie aus der Kniebeuge hoch aufrichten wie bei Fig. 69.[3])

e) Wieder zu c zurück in die Kniebeuge. Fig. 68.

f) Zurück zu b. Fig. 67.

g) Halt auf b bis man auf drei zählt.

h) Fersen langsam zum Boden niedersenken.

---

[1]) Die Hände und Arme dürfen nicht seitlich als Stütze bei den Übungen verwendet werden! [Siehe die Anstrengung der Bauchmuskulatur bei Fig. 67.]

[2]) Füße und Knie gleich hoch.

[3]) Knie durchdrücken.

XV. Übung

Beinwechsel in der Rückenlage

Fig. 70

a) Angriffsstellung wie bei Fig. 66. Arme seitlich längs dem Körper.

b) Die geschlossenen Füße mit strammen Beinen zur Höhe der Fig. 69 erheben.

c) Rechtes Bein äußerst langsam senken, während linkes Bein mit getrecktem Knie oben bleibt. Fig. 70.

d) Linkes Bein langsam senken, während gleichzeitig das rechte Bein wieder nach oben geht. Das Ganze in äußerst langsamer Bewegung, bei der Wechselstelle nicht niederreißen.

e) Rechtes Bein langsam senken.

XVI. Übung

Rumpfaufzug in der Rückenlage auf Schulterblatt- und Fersenstütze

Fig. 71

a) Angriffsstellung wie bei Fig. 66. Arme seitlich längs dem Körper.

b) Auf Fersen und Schulterblätter gestützt Rumpf unter Einatmen in der Leibesmitte langsam erheben. Fig. 71.

c) Halt während man auf drei zählt.

d) Äußerst langsam bei gleichzeitiger Ausatmung senken zu a.

XVII. Übung

Rumpfaufzug in der Rückenlage auf Schulterblatt- und Sohlenstütze

Fig. 72

a) Angriffsstellung Fig. 66. Arme seitlich längs dem Körper.

b) Man ziehe die Knie etwas an, daß die Füße auf die Sohlen zu stehen kommen.

c) Man erhebe den Rumpf in der Kreuzgegend während man einatmet. Nr. 72.
d) Halt während man auf drei zählt.
e) Man senke den Rumpf in der Kreuzgegend äußerst langsam zum Boden, während man gleichzeitig langsam ausatmet.

XVIII. Übung

Rumpfaufzug in der Rückenlage auf Ellbogen- und Sohlenstütze

Fig. 73

a) Angriffsstellung Fig. 66. Arme seitlich längs dem Körper.
b) Beine anziehen, Sohlen aufstellen.
c) Ellbogen aufstellen.
d) Rumpf vom Kreuz aus erheben. Gleichzeitig einatmen.
e) Halt während man auf drei zählt.
f) Langsam Rumpf senken zurück zu a unter Ausatmen.

XIX. Übung

Freies Aufrichten des Oberkörpers in Rückenlage mit Fersenstütze

Fig. 74

a) Angriffsstellung wie bei Fig. 66. Arme seitlich längs dem Körper.
b) Schultern ohne Beihilfe der Arme oder Hände vom Boden erheben. Fig. 74.[1])
c) Langsam wieder ab.

Übungen in der Bauchlage

XX. Übung

Horizontaler Rumpfaufzug mit Stützpunkt auf Zehen und Ellbogen

Fig. 75, 76

a) Angriffsstellung relaxierte Bauchlage Fig. 75.

1) Der Aufzug kann fortgesetzt werden bis zur sitzenden Stellung.

b) Füße werden aufgestellt, Zehen eingestellt.
c) Der ganze Körper wird energisiert und der Rumpf auf Fersenhöhe aufgezogen. Fig. 76.
d) Halt, während man auf drei zählt.
e) Sehr langsam in der Mitte des Leibes wieder ab.[1])

XXI. Übung

Hoher Rumpfaufzug mit Stützpunkt auf Zehen und Ellbogen

Fig. 77

a) Angriffsstellung Fig. 75.
b) Fersen werden aufgestellt, Zehen eingestellt.
c) Der ganze Körper wird energisiert und im Kreuz auf die höchste Höhe gehoben.
d) Halt, während man auf drei zählt.
e) Äußerst langsam wieder ab. Bauch einhalten!

XXII. Übung

Rumpfaufzug in der Hüftlage

Fig. 78, 79

a) Hüftenlage relaxiert wie bei Fig. 78.
b) Die gestreckten Beine stützen sich nur mit den Füßen auf dem Boden auf.
c) Rechter Ellbogen stützt sich ebenfalls fest auf.
d) Der ganze Körper wird energisiert, indem gleichzeitig mit der linken Hüfte der Rumpf aufgezogen wird. Fig. 79.
e) Halt, während auf drei gezählt wird.
f) Langsam wieder ab.
Wert der Übungen XII—XXII: Stärkung der Bauch- und Beinmuskulatur.

XXIII. Übung

Beinkreisen in der Rückenlage

a) Angriffsstellung wie bei Fig. 66 in der Rückenlage mit s e i t l i c h e r Armhaltung.

[1]) Beim Herabkommen B a u c h n i c h t v o r d r ä n g e n.

b) Man erhebe bei gestreckten Beinen beide Fersen wie auf Fig. 67.

c) Man schlage mit beiden gestreckten Beinen zugleich einen Kreis nach links, und führe dabei beide, immer im Knie gestreckt bleibenden Beine möglichst weit nach links, darauf weit nach oben nahe dem Gesicht, und endlich im Niederkommen möglichst weit nach rechts.

d) Zurück zu b, und

e) langsam die Fersen zu Boden stellen.

XXIV. Übung

Kniekreisen in der Rückenlage

a) Angriffsstellung wie bei Fig. 65 in der Rückenlage.

b) Linkes Bein einrollen.

c) Knieaufzug.

d) Kniekreisen wie in aufrechter Stellung in Übung XLII beschrieben.

Die Kreise abwechselnd von innen nach außen und von außen nach innen machen.

XXV. Übung

Beinabspreizen in der Rückenlage

a) Angriffsstellung in der Rückenlage.

b) Linkes Bein einrollen und etwas vom Boden erheben.

c) Von der Zentrale aus linkes Bein stramm gestreckt seitlich nach links abspreizen. Äußerst langsam die Bewegung ausführen und den Kontakt mit der angespannten Zentrale nicht verlieren.

d) Ebenso langsam nahe dem Boden mit stramm gestrecktem Bein von der Zentrale aus zurück.

Kopf- und Halsübungen

Kopf, Hals und Nacken stehen im engsten Zusammenhang in betreff ihrer Muskeldisziplin. Die Kopfeinstellung vom Nacken aus ist in Übung I, Abt. 3 beschrieben worden. Selbstverständlich ist es nicht nötig, den Kopf stets hintenüber fallen zu lassen, um ihn richtig einzustellen. Diese umständliche Art der Ausführung ist nur solange nötig, bis man sich das Muskelgefühl für diese

Körperregion angewöhnt hat. Allmählich vermag man den Kopf durch einen ganz kurzen Muskelzug von hinten zu dirigieren.

Bei der Führung des Kopfes muß man sich bewußt sein, daß der Kopf möglichst über der Halssäule geführt werde. Die anatomische Anlage ist eine solche, daß die Halssäule nicht mitverzerrt zu werden braucht. Die Ursache des Gegenteils liegt darin, daß die wenigsten Menschen Konturenbewußtsein in der Region der Schädeldecke haben. Der Kopf hört bei ihnen im Konturenbewußtsein etwa bei der Augenhöhe auf. Dafür sind die verschiedensten Einflüsse verantwortlich zu machen: die christlich demütige Kopfhaltung, die vom Vater ererbte und kopierte Studienkopfhaltung, die Schul-, Näh- und Stickhaltung, der Einfluß der Frisur und der Hüte — welcher den Kopf in einen bestimmten Haltungstypus bannt, der verderbliche Gebrauch von Kopfkissen — u. a. m.

Daß man tatsächlich in der Region der Schädeldecke auch Konturenbewußtsein entwickeln und in Anwendung bringen kann, erkennt man, wenn man fünf Minuten lang ein schweres Buch auf den Kopf legt (jedoch nicht zu weit nach vorne!). Nimmt man dasselbe wieder weg, so hat man ein bestimmtes Gefühl in der Scheitelrichtung und eine Einstellung des Kopfes, die man früher nicht kannte. Dieses Konturenbewußtsein läßt sich durch Übung permanent entwickeln und zur ästhetischen Führung des Kopfes verwerten. Man kann die Disziplin der Kopfführung nur mit Hilfe der Phantasie sich aneignen, ähnlich wie man beim Gesang die Technik der Stimmbildung mit Hilfe der Phantasie entwickeln muß. Ohne Lehrer ist die Erlernung einer guten Kopfhaltung nicht möglich, weshalb hier nur zwei der leichtesten Kopfbewegungen andeutungsweise angeführt werden.

XXVI. Übung

Drehung des Kopfes[1])

Nachdem man den Kopf vom Nacken aus gestellt, behält man den Muskelzug an Hals und Hinterhaupt bei,

[1]) Vgl. S. 77, 98, und Übung XI.

um nun von dieser Stelle aus den Kopf frei, über der Halssäule äußerst langsam nach links und dann ebenso langsam nach rechts zu drehen. Man muß sehr genau aufpassen und jeden Millimeter des Weges nachfühlen, um nicht die Führung von hinten zu verlieren und dadurch den Hals seitlich mitanzuspannen.[1])

XXVII. Übung

Seitliche Neigung des Kopfes

Man lege wieder zuerst, nach Einstellung des Kopfes, ein schweres Buch auf den Scheitel. Man entfernt es, um das linke Ohr langsam gegen die linke Schulter zu neigen. Der Weg der Arbeit muß aber so gefühlt werden, als ob er vom rechten Ohre aus in der Richtung eines runden Kinderkammes zum linken Ohr verliefe, um dieses der linken Schulter zuzuneigen. Das Hinterhaupt muß wieder in die Höhe streben, die Halssäule darf sich links nicht mitneigen, auch das Kinn darf sich nicht selbständig mit an der Arbeit beteiligen, damit keine seitlichen Wangenfalten entstehen. Figur 60. Seitliche Wangenfalten sind nur das Resultat von unrichtigem Muskelgebrauch von Führungsunkenntnis bei der seitlichen Neigung des Hauptes. Für die Neigung des Kopfes in der Diagonale nach vorne und rückwärts bedarf es derselben Führungsdisziplin.

XXVIII. Übung

Die Verschönerung der Halssäule

hängt, wie nach oben Erwähntem leicht begreiflich ist, ganz und gar von der Kopfführung und -Haltung ab. Das Doppelkinn — nächst dem Kropf die größte Verunstaltung des Halses — ist die Folge schlechter Kopfhaltung und nicht — wie die Enthusiasten von Reformkleidung meinen, allein durch den Gebrauch der hohen Stehkragen entstanden. Wäre letzteres zutreffend, so müßten auch alle Berufsmilitär und alle Engländer der Welt ein Dop-

[1]) Die Halssäule muß möglichst ruhig bleiben, es darf kein Muskel nach vorne hervorspringen. Am Hinterhaupt muß das Gefühl entstehen, als ob der Kopf in die Höhe gezogen würde.

pelkinn über ihren hohen Kragen präsentieren. Über den Einfluß schlechter Atem-, Sprech- und Lachgewohnheiten auf die Gestaltung der Halssäule, sowie über die Beziehungen des Halses zur Kräfteersparnis wurde früher gesprochen. Die Adoption maßvoll dekolletierter Kleider zum täglichen Gebrauch wäre sehr zu empfehlen — sofern die Frauen den Industriellen und ihren Modegeboten gegenüber den Mut und die Autorität geltend machen wollten, daß sie als selbstdenkende Wesen Gesundheit und Rasseerhaltung über die Interessen des Kaufmannstandes zu setzen gewillt sind.

Reliefentwicklung des Nackens

Gute Kopfhaltung und -Führung, gute Armhaltung, normale Lastverteilung zwischen Torso und dem unteren Teil des Körpers, Hochhaltung des Brustkorbes, Atemdisziplin sind die ersten Grundbedingungen eines schönen Nackens. Die speziellen Übungen, welche das Nackenrelief verschönern helfen, sind folgende: jede Betätigung, welche Armhochreichen erfordert (Fig. 14—25); Rumpfbeugen nach vorne (siehe Nackenrelief Fig. 10); besonders aber das Schulterrollen.

XXIX. Übung

Schulterrollen

1. Arm hängt seitlich, Handfläche nach vorne gekehrt.
2. Hand wird zur Faust geballt und dem Gesicht zugekehrt aufgestellt.
3. Unterarm (mit Faust) wird aufgezogen in Ellbogenhaltung.
4. Schulter zieht Oberarm, abgebogenen Unterarm und aufgestellte Faust hoch und nach vorne.
5. Schulter rollt Arm nach hinten.
6. Arm fällt und streckt sich aus.
7. Übung beginnt aufs neue: 1, 2, 3, 4 usw.

Die Rollung der Schulter muß möglichst hoch nach oben geführt werden, sowie abwechselnd von vorne nach hinten und von hinten nach vorne.

Das Erheben eines vollen Wasserkruges vom Boden

auf die Schulter, sechsmal auf jeder Seite ehe man sich wäscht, trägt ebenfalls zur Verschönerung des Schulter- und Nackenreliefs bei.

Armübungen zur schönheitlichen Entwicklung des Armreliefs

XXX. Übung[1])

A. Erheben der Arme nach vorne

1. Arme hängen seitlich, Handflächen dem Körper zugekehrt. 2. Oberarmmuskeln rollen die Arme nach innen. Dabei dreht sich von selbst die Handfläche nach rückwärts. Unterarm und Hände hängen schlaff (relaxiert). Die Einrollung wird beibehalten und nun erheben 3. die eingerollten Oberarme den ganzen Arm, ohne daß Unterarm und Hand sich an dem Erheben beteiligen. Auf Schulterhöhe angelangt, werden 4. Unterarm und Hand gestreckt.

Das Senken geschieht ebenfalls vom Oberarm aus. Die Hand wird stets beim Senken des Armes aufgerichtet mit dem Rücken dem Gesichte zugekehrt. Beim Senken, einerlei, ob nach vorn oder seitwärts, soll der ganze Arm gestreckt sein.

XXXI. Übung

B. Erheben und Ausrollen des Armes zum Zeigen

(Siehe Abbildungen I. Abt. S. 42, 43)

Die Gesamtvorstellung der Bewegung ist, daß der Arm in drei Abteilungen erhoben wird: erst Oberarm, dann Unterarm, dann Hand.

1. Der Arm hängt seitlich gerade herab, die Handinnenfläche ist dem Oberschenkel zugekehrt. 2. Der Oberarm wird einwärts gerollt. Dabei dreht sich von selbst die Handfläche nach hinten. 3. Nun wird der eingerollte Arm mit der Oberarmmuskulatur gehoben, wobei der Ellbogen etwas diagonal in die Höhe gezogen wird. [Unterarm und

---

[1]) Vgl. S. 43 und 44.

Hand hängen lose vom Ellbogen nach unten (relaxiert).] Hat der Oberarm den Ellbogen diagonal auf annähernd Schulterhöhe emporgezogen, so streckt man jetzt auch den Unterarm (energisiert ihn), so daß derselbe mit dem Oberarm in einer Linie steht (die Spannung im Oberarm bleibt fortbestehen). Die Hand hängt bei 4. noch lose, Handfläche dem Körper zugekehrt. Jetzt wird 5. auch die Hand ausgestreckt, wobei sich Unterarm und Hand auf die Kleinfingerkante stellen. 6. Der Zeigefinger wird ausgestreckt. Oberarm, Unterarm und Zeigefinger stehen in einer Linie auf Schulterhöhe. Der zeigende Arm muß also bei der Zeigebewegung allmählich „entfaltet" werden, entsprechend der Stärke seines Muskelbaues. Selbstverständlich ist, daß nur durch lange, geduldige Übung der Grad von Fertigkeit erreicht werden kann, welcher das Moment des „Beabsichtigten" in der Linienführung ausschließt.

XXXII. Übung

C. Erheben des Armes gegen den Körper

1. Arm hängt seitlich am Körper, Handfläche zum Oberschenkel. 2. Hand allein wird am Handgelenk nach vorne gedreht; Handfläche nach außen, Zeigefinger zeigt zu Boden. 3. Hand wird am Handgelenk hochgestellt, Handfläche ist jetzt dem Oberarm zugewandt, Unterarm und Oberarm sind gestreckt. 4. Der Ellbogen wird gegen das Gesicht abgeknickt, wobei die zum Oberarm gerichtete Hand sich der Schulter nähert, bis die Fingerspitzen dieselbe berühren. 5. Der Ellbogen wird noch höher erhoben, bis er auf Schulterhöhe steht, die Hand fällt gleichzeitig vom Gelenk nieder an der Innenseite der Achselhöhe herab und bleibt lose am Handgelenk hängen, die Fingerspitzen nach abwärts gerichtet. 6. Schulterblatt wird eng gegen Rückgrat eingezogen, worauf der erhobene Ellbogen nun die schlaff herabhängende Hand nach unten drückt, bis der ganze Arm wieder seitlich niederhängt, und zum Schluß wird 7. sofort die Hand wieder hochgestellt wie bei 3. Darauf beginnt die Übung aufs neue.

Bei dieser Übung kommen sämtliche Armmuskeln in

Aktion, und da sie sich ohne Belastung betätigen können, verschönert diese mäßige Anstrengung das Relief des Ober- und Unterarmes.

Die einfachsten Bewegungen mit den Armen können eine Bedeutung für die Entwicklung des Armreliefs haben, besonders an Stellen, die im Alltagsleben wenig in Anwendung kommen oder unrichtig ausgeführt werden, z. B. das Zeigen im Kreise.

Das Zeigen soll stets so geschehen, daß der ganze Arm samt Hand auf Schulterhöhe steht. Man übe in Mußemomenten (wo immer man sich unbeobachtet weiß) das Zeigen auf Schulterhöhe von vorne bis weit nach hinten, ohne den Oberkörper mitzudrehen. Ein Blick in den Spiegel oder ein Griff der anderen Hand zeigt, welche Muskeln des Oberarmes an dieser scheinbar geringen Übung beteiligt sind.

XXXIII. Übung

D. Seitliche Armbewegungen auf Schulterhöhe

1. Die Arme hängen seitlich, Handrücken seitlich nach außen. 2. Beide Oberarme werden nach innen gerollt. Dadurch laufen von selbst die Hände mit, bis die Handrücken vorne und nach außen stehen. 3. Oberarme bleiben eingerollt und erheben die relaxierten Unterarme und Hände auf Schulterhöhe nach vorne. 4. Die lose herabhängenden Hände werden ausgestreckt, so daß Oberarm, Unterarm und Hände auf einer Linie gestreckt sind. 5. Nun mache man mit der Handfläche kleine wagrechte Striche in der Luft.[1]) Man stelle sich vor, daß die Luftschicht (wie ein Wasserspiegel) bis zur Schulterhöhe reiche, und daß man nun über dem Niveau hinstreichend kleine ruckweise Striche über dasselbe ziehe, bis die Hand allmählich ganz rückwärts angelangt ist, ohne daß der Oberkörper die Bewegung mitmacht.

An der großen Ermüdung wird man gewahr werden, daß bei dieser scheinbar kleinen Übung tüchtig Arbeit geleistet wird. Man gewöhne sich an, bei all diesen Übungen Vergleiche anzustellen, bei welchen Gelegenheiten diese

---

[1]) Hand und Unterarme dürfen nicht sinken, sondern müssen beide auf Schulterhöhe bleiben.

verschiedenen Haltungsmomente im Alltagsleben gebraucht werden.

XXXIV. Übung

E.

Die rechte Hand soll auf die linke Schulter geführt werden. Die meisten Frauen erheben dafür nur die Hand und schießen mit ihr eiligst auf das Ziel — die linke Schulter — zu. Dabei entsteht, statt einer runden, eine Zickzacklinie des Armes und der Ellbogen hängt, nachdem die rechte Hand an der linken Schulter angelangt ist, t i e f. Dies ist vom ästhetischen Gesichtspunkte aus unzulässig. Auch bei dieser Bewegung muß wieder erst der rechte Oberarm eingerollt und Unterarm und Hand relaxiert von demselben quer über die Brust geführt werden.

XXXV. Übung

F. Das Kreuzen der Arme

Das Kreuzen der Arme ist ebenso verpönt wie einst das Übereinanderschlagen der Beine. Der Grund liegt aber nur darin, daß beide Bewegungen gemein oder ästhetisch ausgeführt werden können. Kreuzt eine ästhetisch ungebildete Frau ihre Arme über der Brust, so wird sie es in der Weise tun, daß die Ellbogen nach dem Kreuzen herabhängen, weil sie mit der Bewegung von u n t e n her begonnen. Es kommt aber auch hier wieder alles auf das ästhetisch gebildete Empfinden an. Rollt man erst, wie bei den vorhergehenden Übungen, die Oberarme einwärts, und erhebt beide Arme vor dem Kreuzen n u r mit dem Oberarm, so entsteht eine edle, ästhetisch absolut berechtigte Darbietung dieser Haltung. (Das Gewicht muß natürlich auch n a c h der Kreuzung im Oberarm verbleiben.) Ein Versuch vor dem Spiegel wird den Unterschied klar machen.

Die Frau muß darnach trachten, bei allen Armbewegungen zu vermeiden, daß der Ellbogenwinkel ins Auge fällt, oder daß der Ellbogen hängt. Die Führung des Armes mit spitzem Ellbogen ist häßlich. Der spitze Ellbogen kann nur durch fortwährende Beobachtung der

Oberarmeinrollung vermieden werden. Desgleichen wird die häßliche Ellbogenform der X-Arme durch diese Haltungsdisziplin des leicht eingerollten Oberarmes gemildert. Es gibt tausend Gelegenheiten bei der Toilette, wobei das Hochreichen nach dem Kopfe oder Hals in eine Übung der Arme verwandelt werden kann, bis die ästhetische statt der fehlerhaften Führung zur zweiten Natur geworden.[1])

XXXVI. Übung

G.

Man kann schließlich, nachdem man die oben angeführten Einzelmomente der Armführung gelernt, die sämtlichen Elemente in eine einzige Gesamtübung zusammenfassen, indem man nach folgendem Schema übt: 1. Rechter Arm hängt seitlich. 2. Oberarm wird eingerollt. (Unterarm und Hand bleiben relaxiert.) 3. Oberarm wird quer über die Brust geführt, bis die relaxierte Hand neben der linken Achselhöhle angelangt ist. 4. Die Innenfläche der relaxierten Hand wird nun nach außen vorne gekehrt und der ganze Arm nebst Hand macht eine Kreisbewegung nach rechts auf Schulterhöhe. Dort angelangt wird 5. der Arm im Schultergelenk gedreht, bis die Handfläche nach oben zeigt. 6. Die Hand fällt vom Gelenk abwärts. 7. Oberarm erhebt den gestreckten Unterarm mit relaxierter Hand bis über den Kopf. Von dort wird 8. der Arm im Schultergelenk gedreht, bis die Handfläche nach außen steht und vom Oberarm seitlich wieder nach unten geführt. Die Übung muß mindestens acht- bis zehnmal hintereinander gemacht werden, aber stets mit gewissenhafter Beobachtung der Reihenfolge der Elemente.

---

[1]) Man hört bei der Aufforderung zur ästhetischen Körperführung zuweilen den naiven Einwand: „Aber dann muß man ja fortwährend bei allen Bewegungen an das schönheitliche Moment denken — das führt doch zur Verflachung des Geistes!“ Es ist aber nicht anzunehmen, daß der Geist der Frau sich im Moment ihrer Toiletteverrichtung mit wichtigeren Problemen befaßt, als dasjenige sein dürfte, das ihr hilft, zur Vervollkommnung der Rasse beizutragen und es geht beim gesamten Körper und seiner Führung genau wie bei der Führung der Hände auf dem Klavier. Erst Ungelenkigkeit, Ungeschicklichkeit, dann Können und schließlich „unbewußte Leistungsfähigkeit“, wobei man an die Technik der Ausführung kaum mehr zu denken braucht.

Torso-Übungen

XXXVII. Übung

Brustkorbhochstellung mittels Atemführung

a) 1. Stramme Angriffsstellung. 2. Arme hängen seitlich, Handflächen dem Oberschenkel zugekehrt. 3. Hände werden vom Gelenk dem Schenkel zu abgeknickt (stramme Ellbogen!). 4. Beide Arme werden mittels Oberarmes seitlich abgespreizt, so daß die Handgelenke zirka 15 cm von ihrem Ausgangspunkt seitlich entfernt stehen. 5. Die seitlich abstehenden Hände werden am Gelenk umgeschlagen, so daß die vorher gegen den Oberschenkel gerichteten Fingerspitzen jetzt energisiert nach oben stehen mit Handflächen seitlich. 6. Die Oberarme drücken die immer gestreckt bleibenden Arme wieder zum Ausgangspunkt 2 und 3 zurück.

b) Dieselbe Übung wird wiederholt, nur müssen die Arme jedesmal etwas weiter erhoben werden. Beim zweiten Male stehen die Handgelenke auf Ellbogenhöhe abgespreizt, beim dritten Male auf Schulterhöhe, beim vierten Male zwischen Schulter und Kopf, beim fünften Male treffen sich die Handrücken beim Gelenk über dem Kopfe (mit gestrecken Ellbogen!).

Diese Armbewegungen sollen nun rhythmisch mit der Ein- und Ausatmung vereint werden, und zwar so, daß auf das jeweilige Erheben eine Einatmung, auf das Umschlagen der Hände die Atempause und auf das Niedersenken der Arme die Ausatmung fällt.

NB. Die Ausatmung soll l a u t hauchend auf A geschehen, und muß ausgeführt werden, ohne daß das Brustbein sich dabei senkt. Der Brustkorb muß um so höher steigen, je tiefer die Arme sinken. D i e L ä n g e d e r A t m u n g w i r d n a c h d e r L ä n g e d e s A r b e i t s w e g e s b e m e s s e n. Die Ausatmung muß ebenso lange sein wie die Einatmung. Die Atempause wird auf die Hälfte der Einatmungspause berechnet, d. h. zum Behuf der Übungen. Setzen wir diese Atemführung in unser Bewegungsschema ein, so erhalten wir folgende kombinierte Übung:

I.

1. Stramm energisierte Angriffsstellung. 2., 3. wie bei Übung XXXVII. 4. Das Abspreizen beider Arme geschieht auf die Einatmung mit geschlossenem Munde! Da der Weg der Arbeit kurz ist, zählen wir auf die Einatmung 1. 5. Hände werden umgeschlagen auf der Atempause, auf die wir auch eins zählen. 6. Die Oberarme drücken die g e s t r e c k t e n Arme nieder auf 1 mit lauter Ausatmung. Während die Arme tief gehen, geht die Brust hoch!

II.

1. Mit gestreckten Armen werden die Handgelenke auf Ellbogenhöhe erhoben, während auf die Einatmung langsam 1, 2 gezählt wird. 2. Das Händeumschlagen geschieht auf der Atempause, welche man 1 zählt. 3. Armesenken geschieht auf laut gehauchte Ausatmung, welche man, wie die Einatmung, langsam 1, 2 zählt. Brust geht hiebei wieder hoch.[1])

III.

Gestreckte Arme gehen mit am Gelenk relaxierter Hand auf Schulterhöhe. Man zählt die gleichzeitige Einatmung langsam 1, 2, 3. Händeumschlagen fällt auf die Atempause, die mit 1 gezählt wird. Arme gehen nieder mit lautem Ausatmen auf 1, 2, 3. Brust hoch!

IV.

Gestreckte Arme gehen hoch zwischen Schulter und Kopf auf Einatmung 1, 2, 3, 4. Händeumschlagen auf Atempause, welche 1, 2 gezählt wird. Gestreckte Arme gehen nieder auf 1, 2, 3, 4. Brust hoch!

V.

Gestreckte Arme gehen hoch auf Einatmung 1, 2, 3, 4. 5. Bei 5 treffen sich die Handrücken am Gelenk über dem Kopf. Auf die Atempause wird 1, 2, 3 gezählt. Auf 1 der Atempause legen sich die Handrücken flach aneinander, auf 2 werden die Arme bei dieser Handhaltung hochge-

---

[1]) Ende der Ausatmung und Ende der Arbeit müssen zusammenfallen.

streckt. Bei 3 der Atempause gehen die Handgelenke auseinander und mit zurückgeschlagenen Händen senken sich die Arme auf 1, 2, 3, 4, 5 nieder. Brust hoch![1])

Eine gute Haltung des Brustkorbes entsteht auch durch guten Schluß der Schulterblätter (an ihrem unteren Rand!). Je schlapper die Schulterblätter getragen werden, desto schlapper hängen Arme und Brustkorb und mit ihm der Busen. Ein erhobenes Brustbein gibt dem ganzen Menschen ein selbstbewußtes Gepräge, und ist auch psychisch ein guter Dolmetscher. Ein Kind, das lügen will, kann die Lüge wohl im Gesicht durchsetzen, aber es wird selten mit erhobenem Brustkorb lügen. Erwachsene, welche einen mit zurückgezogenem Brustkorb begrüßen, drücken mit ihm die Reserve aus, über die der Bewillkommnungston hinwegtäuschen soll usw.

Durch gute Atemführung wird der Brustkorb von vorne gut eingestellt, während mittels Stärkung der Zentrale durch viele Beinübungen die Rückenmuskulatur so gestärkt wird, daß der Brustkorb auch von dieser Seite auf eine vorteilhafte Haltung gebracht, und dem Rücken Gelegenheit gegeben wird, schmal zu bleiben, was einen Reiz mehr in den Schönheitsattributen der Frau bedeutet. Gleiche Rücken- und Brustbreite geben der Frau das Gepräge des Gewöhnlichen.

Ist das Brustbein durch die Atmungsdisziplin beweglich geworden und die Thoraxhaltung durch Übungen der dafür in Frage kommenden Muskeln gebessert, so sollten weitere Übungen zur Geschmeidigkeit des ganzen Brustkorbes vorgenommen werden.

XXXVIII. Übung[2])

Senken und Hochziehen des Brustkorbes von der Zentrale aus

1. Stramme Angriffsstellung. 2. Man lasse den ganzen Brustkorb schlapp herunterfallen (jedoch ohne daß das Gesäß rückwärts in Bückstellung hinausgedrückt wird). Es läßt sich nicht vermeiden, daß der Bauch etwas in die Höhe steigt. 3. Das Gesäß wird eingezogen, wie ein

[1]) Alle Atemübungen sollen anfangs nur einmal gemacht werden.
[2]) Vgl. S. 99.

Schweif. 4. Die Zentrale packt an und zieht den Brustkorb in die Höhe. Der Akt dieses Hochziehens zerfällt in drei Richtungsphasen: Sobald die Zentrale anzieht, schiebt sich von ihr aus a) der Torso in der Gürtellinie nach vorne, b) der Brustkorb erhebt sich in der Richtung des Brustbeines nach oben, c) die Schultern nach hinten. 5. Der Bauch zieht sich ein von seinem untersten Teil.

Zentrale. Durch genaues Innehalten dieser Wegeinteilung geschieht die Arbeit der Thoraxhochstellung nicht ruckweise, sondern innerhalb einer Wellenlinie und man erzielt eine große Geschmeidigkeit und Kraft gerade in der Region des Oberkörpers, wo das Korsett seine Verkrüppelungsspuren der Abflachung, Einsenkung und Steifheit hinterlassen hat. In Verbindung mit Oberschenkelhochheben, wie Übung XLI beschrieben, wird die Wirkung der Übung noch erhöht.

Übungen zur Kräftigung der Zentrale

XXXIX. Übung

I. Hochheben und Abstellen des Beines im Kreise

a) 1. Stramme Angriffsstellung. 2. Von der Zentrale links aus Ferse erheben (Ballen bleibt auf dem Boden). 3. Von der Zentrale aus bei gestrecktem Bein Oberschenkel mit Widerstand hochziehen auf Kniehöhe. 4. Linken Fuß auf der Innenseite des rechten Knies anstellen. Zehen abwärts gerichtet. Halt. 5. Von der Zentrale aus das Bein wieder ausstrecken, dicht am rechten Bein nieder und gerade Fußstellung einnehmen.[1])

b) 1. Stramme Angriffsstellung. 2. Von der Zentrale links aus Ferse erheben. 3. Gutverlagern, d. h. das ganze Körpergewicht aus dem linken Bein ins rechte umgießen. 4. Von der Zentrale aus einen kleinen Schritt nach vorwärts machen. 5. Ballen auf den Boden aufsetzen. 6. Das vorwärts gestellte Bein wird auf dem Platze,

---

[1]) Der Kontakt mit der Zentrale darf auf dem ganzen Wege der Übung, bis sie zu Ende ist, nicht einen Augenblick verloren gehen! Sonst ist die Übung wirkungslos.

wo der Ballen aufsteht, von der Zentrale aus mit Widerstand erhoben auf Kniehöhe. Fußspitze nach unten gerichtet. 7. Linken Fuß an der Innenseite des r. Knies anstellen. Halt. 8. Von der Zentrale aus wie bei a 5.

c) 1, 2, 3 wie bei b. 4. Aus der Zentrale links einen Schritt diagonal nach vorne. Von dort aus wieder wie bei b 5, 6, 7, 8.

d) 1, 2, 3 wie bei b. 4. Ganzes Bein bis zum Ballen einrollen. 5. Von der Zentrale aus das eingerollte Bein seitlich führen. 6. Ballen gegen das Schienbein erheben. 7. Aufzug von der Zentrale aus, Anstellen des Fußes am r. Knie usw. ganz wie bei b.

e) 1, 2, 3 wie bei b. 4. Von der Zentrale aus einen Schritt diagonal nach hinten. 5. Ballen auf den Boden setzen. Rest wie bei b.

NB. Bei dieser Beinstellung wird beim Aufzug die Arbeit der Zentrale am deutlichsten gefühlt.

f) 1, 2, 3 wie bei b. 4. Von der Zentrale aus einen Schritt in gerader Richtung nach hinten. Rest wie bei b.

g) Dieselbe Serie mit dem rechten Bein ausführen, und so lange üben, bis das Standbein nicht mehr ins Wackeln gerät bei der Ausführung der Übungen.

XL. Übung

II. Beinführung von der Zentrale aus

Pendeln

1. Stramme Angriffsstellung. 2. Links von der Zentrale aus Ferse erheben. 3. Vollständige Gewichtsverlagerung vom linken ins rechte Bein. 4. Von der Zentrale aus das gestreckte linke Bein bei hoch erhobenem Brustkorb erst nach vorne, dann nach hinten pendeln lassen. Zehen nach unten gerichtet. Zehnmal die Pendelung langsam ausführen, ohne mit der Fußspitze den Boden zu berühren und ohne den Kontakt mit der Zentrale zu verlieren. Dabei wird, wenn das Bein nach vorne gelangt, die Bauchdecke tief eingezogen und sobald das Bein die Mitte auf dem Weg nach hinten passiert, wird der Oberkörper gerade aufrecht erhalten. (Kein

hohles Kreuz!) Der höchste Stand der Brustkorbhaltung tritt ein, wenn das Bein senkrecht hängt.

Die Pendelübung muß solange fortgesetzt werden, bis das Pendeln langsam und rasch ausgeführt werden kann, ohne daß das Standbein ins Wackeln gerät.

XLI. Übung

Knieaufzug bis zur Brust

1. Stramme Angriffsstellung. 2. Von der Zentrale aus wird links die Ferse erhoben. (Ballen bleibt aufgestützt, Bein stramm.) 3. Von der Zentrale aus wird das Bein mit Widerstand im Knie emporgezogen und gleichzeitig neigt sich der Oberkörper dem Knie entgegen, bis Busen und Knie sich berühren. 5. Von der Zentrale aus wird der Oberkörper nach Schema 48 wieder emporgerichtet und das erhobene Bein wird ausgestreckt und wieder zum Boden zurückgestellt in die Angriffsstellung.

XLII. Übung

Kniekreisen

1. Stramm energisierte Angriffsstellung. 2. Von der Zentrale aus links Ferse erheben. Gut verlagern! 3. Fußspitze einwärts drehen. 4. Von der Zentrale aus Oberschenkel des gestreckten Beines mit Widerstand auf Kniehöhe erheben. Das ganze Bein bleibt in seiner Anfangsdrehung beharren, so daß auch das erhobene Knie vom Gesäß aus nach innen gedreht steht. 5. Von der Zentrale aus wird mit dem Knie ein Kreis beschrieben von innen nach außen. Der Kreis muß die äußersten Grenzen nach seitwärts und aufwärts erreichen. NB. Nur Oberschenkel und Knie arbeiten — der Unterschenkel bleibt relaxiert hängen und ändert seine abgeknickte Stellung nicht. Bei der Führung des Kreises nach außen rollt sich der Oberschenkel flach nach außen, bei der Führung nach innen rollt sich der Oberschenkel in sich selbst einwärts.

Der Kreis kann nach beiden Richtungen ausgeführt werden, von innen nach außen und von außen nach innen.

Diese Elemente der Beinübungen können zusammengefaßt werden in Gesamtübungen, welche bei Kunstschritten

in Anwendung kommen. Z. B. der Serpentinschritt, welcher durch Loie Fuller am bekanntesten geworden ist.

XLIII. Übung

Serpentinschritt

1. Von der Zentrale aus wird links die Ferse erhoben. Gewicht wird gut verlagert. 2. Das ganze Bein samt Ballen werden eingerollt. 3. Oberschenkel wird (mit Beibehaltung der Einrollung) von der Zentrale aus mit Widerstand etwas vom Boden erhoben und Knie mit Widerstand gebeugt. 4. Von Kniehöhe aus erfolgt Halbkreis. Das Knie mit dem relaxiert hängenden Unterschenkel wird, den rechten Schenkel kreuzend, in die Höhe und nach außen links geführt. 5. Ist der weiteste Punkt nach links erreicht, so wird das Bein nach hinten gerade ausgestreckt und 6. ohne abzusetzen wird das gestreckte Bein im großen Halbkreis (Fuß nahe dem Boden) mit Knieausrollen am rechten Bein vorüber nach vorne links geführt. (Halbkreisschritt!) 7. Fuß wird abgestellt und sofort wird das Körpergewicht in den aufgesetzten Fuß verlagert. Dadurch wird das rechte Bein frei und kann nun seinerseits zu demselben Schritt von der Zentrale aus erhoben werden. Arme bleiben hängend an beiden Seiten.

XLIV. Übung

Kreisbewegung des Beines von der Zentrale aus

a) 1. Stramme Angriffsstellung. 2. Von der Zentrale aus linke Ferse erheben. 3. Gut verlagern 4. Von der Zentrale aus das linke Bein im Bogen v o r n e um das rechte führen, bis beide Füße an den kleinen Zehen nebeneinander stehen 5. Sofort im Bogen mit der Fußspitze nahe dem Boden zurück zur Angriffsstellung.

b) 1, 2, 3 wie bei a. 4. Von der Zentrale aus im großen Bogen das linke Bein hinter dem rechten durchführen bis beide Füße mit den kleinen Zehen nebeneinander stehen. Der Bogen muß mit gestrecktem Bein ausgeführt werden und ohne daß der Körper schwankt.

Gleichgewichtsverlagerung[1])

Stehen

Man hat nach den vorangegangenen Übungen Gelegenheit gehabt, zu konstatieren, daß die gute Verlagerung des Gleichgewichts die Führung des Körpers um ein Erhebliches erleichtert. Die Gleichgewichtsverlagerung spielt eine wichtige Rolle im Ausdruck des ganzen Körpers. Sie muß mit der Feinheit des Magneten die Bewegungen leiten. Will man, vor einer anderen Person stehend, Entgegenkommen, Liebenswürdigkeit, Aufmerksamkeit ausdrücken, so wird diese psychische Absicht im Ausdruck des Körpers hauptsächlich mit Hilfe der richtigen Verlagerung des Gleichgewichtes ausgedrückt, und zwar in der Weise, daß man sich nicht mit beiden Füßen nebeneinander vor der betreffenden Person aufpflanzt, sondern im Schritt steht, das Gewicht ganz ins vordere Bein legt, das hinten stehende aber auf die Fußspitze stellt. Selbstredend muß dann auch der Brustkorb so weit vorgelegt werden, daß die Gleichgewichtsverlagerung auch ihn mittrifft und die Schwerpunktslage die Harmonie der Haltung ausdrückt. Steht man mit beiden Füßen beisammen und neigt sich verbindlich nach vorne, so entsteht die militärische Hackenschlußverbindlichkeitslinie, welche dem Gesäß zuviel Relief verleiht, um ästhetisch zu wirken, zumal bei der Frau. Außerdem ist der Linienfluß des Gewandes ein edlerer, wenn der eine Fuß nach hinten steht. — Bei den Bewegungen in der aufrechten Körperhaltung werden so manche Vorteile außer acht gelassen, welche zur graziösen Körperdarbietung beitragen könnten und welche doch in der Körperkonstruktion vorgesehen sind, wie beispielsweise die Ausnützung der Pirouetten bei der Körperdrehung.

XLV. Übung

Pirouetten[2])

Pirouette mit Hackenschluß.

1. Stramme Angriffsstellung. 2. Linker Fuß wird genau vor den rechten gesetzt, so daß beide eine Linie bilden, Ferse des linken Fußes an die Spitze des rechten an-

[1]) Vgl. S. 31/32 und S. 110. — [2]) Vgl. S. 34.

schließend. 3. Der Körper wird auf beide Ballen erhoben und beide Füße auf den Ballen gegen die Außenkante des übergesetzten Fußes gedreht, so daß nun stets der übergesetzte Fuß die Drehungsrichtung bestimmt. Diese Fußstellung ergibt eine Viertelsdrehung des ganzen Körpers mit Hackenschluß und schließt die Schwerfälligkeit aus, welche zutage tritt, wenn bei der Drehung die ganze Körperlast von einer Fußsohle auf die andere übertragen wird. Selbstverständlich ist, daß man nicht während der Pirouette wie ein Hampelmann in die Höhe hüpft oder Ballerinenpirouetten darstellt. Die Pirouettendrehung muß vor sich gehen, ohne daß man ihre Ausführung gewahr wird. Man kann auch aus einer sitzenden Stellung aufstehen mit direktem Anschluß der Pirouettenwendung usw. Von noch größerem Vorteil in der ästhetischen Darbietung ist die Pirouette nach rückwärts, indem man den einen Fuß statt nach vorne, dicht hinter den anderen anstellt und die Wendung nach rückwärts macht[1]).

XLVI. Übung
Pirouette im Schritt

1. Stramme Angriffshaltung. Linker Fuß wird wie bei Übung XLV mit der Hacke vor die Spitze des rechten gesetzt, jedoch mit 5 cm Abstand. 3. Drehung wie bei XLV nach links außen mit blitzschneller Übertragung des Gewichts in das vordere Bein. Das Resultat wird auch eine Viertelswendung, aber nicht Hackenschluß, sondern Schrittstellung sein, so daß man nach der Drehung sofort „gehbereit" ist, zumal wenn man durch fortwährende Übung geschickt genug geworden ist, den hinteren Fuß stets mit erhobener Ferse zu halten, um ihn frei von Gewicht, somit „pendelbereit" zu halten. [Angriffswinkel, Geschicklichkeit, Kraftersparnis!] Alle Modetorheiten rächen sich. Was das Korsett der Leibesmitte angetan, das tut der lange Rock für die Beingeschicklichkeit. Gelingt es der Frau, die verlorene Geschicklichkeit wiederzuerlangen und den Wert derselben einzusehen, so gelingt es vielleicht auch auf diesem Um-

[1]) Für Frauen mit X-Beinen oder Plattfüßen, deren Bein- und Fußbau nicht dem normalen Schema entspricht, ist eine etwas andere Ausgangshaltung der Pirouetten vonnöten.

wege der überzeugenden Tatsache — die Frau als Herrin statt als Sklavin der Mode einzusetzen.

Durch vollständiges Übersetzen der Füße werden dann noch halbe und ganze Drehungen mit der Pirouette ausführbar. Die Pirouetten sollen auch angewandt werden beim Hinausgehen durch Türen, beim unterbrochenen Gang (wenn man zurückgerufen wird), beim Umkehren von einem Möbel zum andern, beim Warten auf Trambahnen usw. Hat man den Knieausfall gelernt, so kann man auch in Kniebeugestellung im Schritt Pirouetten ausführen, um die eingerostete Kniefederung zu üben.

XLVII. Übung
Hermesstatue

Eine schwierige Übung für die Gleichgewichtsverlagerung, welche zugleich einen Beweis der Geschicklichkeit der Körperführung darbietet, ist folgende:

1. Angriffsstellung. 2. Rechte Hand liegt bei gestrecktem Arm mit Handfläche vorne auf dem Oberschenkel. 3. Linke Hand liegt bei gestrecktem Arm auf dem linken Gesäß, linke Handfläche nach außen gerichtet. 4. Rechts von der Zentrale aus die Ferse erheben. 5. Oberkörper neigt sich an den Schultern etwas nach vorne, während vom Oberarm aus die Hand und gleichzeitig von der Zentrale aus der rechte Fuß nach vorne gebracht werden (großer Schritt). 6. Rechtes Knie wird abgeknickt, Körpergewicht gleichzeitig rechts oberhalb des Knies verlegt. Sobald das rechte Knie sich abbeugt, erhebt sich gleichzeitig der Fuß des hinteren gestreckten Beines vom Boden. 7. Oberkörper neigt sich weiter über das abgeknickte Knie, rechte Hand strebt immer weiter nach vorne vom Körper weg dem Boden zu, indes das rückwärts gestreckte linke Bein immer höher geht. 8. Indem sich rechts die Ferse vom Boden erhebt, wird das hintere Bein im Knie abgeschlagen (Unterschenkel nach oben). Dadurch wird der ganze Körper leicht diagonal (nicht flachliegend!) nach vorne geschoben, und es stellt sich 9. der rechte Fuß auf den Ballen (Arm und Zeigefinger hochgestreckt). 10. Halt. 11. Hinteres Bein wird wieder ausgestreckt. Dadurch kommt der rechte Fuß mit der Ferse nieder zum Boden. 12. Das linke Bein berührt, noch

immer nach hinten ausgestreckt, mit der Spitze den Boden. Das vorgesetzte rechte Bein von der Zentrale aus zurück in die Angriffsstellung.

XLVIII. Übung

Ausfall

Beim Ausfall des Knies handelt es sich darum, die Gleichgewichtsverlagerung möglichst rasch und sehr präzis auszuführen und genau dorthin zu verlagern, wo der Fuß hintreffen soll. Ferner ist beim Ausfall von Wichtigkeit, daß man „Federung" erzielt, d. h. daß man nicht mit seinem Zentnergewicht hart auf dem Boden aufplumpst. Der rückwirkende shock wird vermieden, wenn man den Ausfall folgendermaßen bewerkstelligt:

1. Angriffsstellung. 2. Von der Zentrale aus linke Ferse erheben. 3. Schenkel mit Widerstand auf Kniehöhe hochziehen mit Unterschenkel diagonal vorwärts. 4. Rechts das Bein auf den Ballen hochziehen. (Federung rechts!) 5. Oberkörper nebst erhobenem linken Bein nach vorne werfen und auf dem Ballen des Fußes auf dem Boden landen. Der Fuß berührt den Boden zuerst mit dem Ballen (Federung links!) Der Oberkörper fällt in seiner ganzen Schwere mit nach vorne. Das Gewicht wird zugleich mit dem Aufsetzen des linken Ballens auf den Boden über das linke Knie verlegt. Man muß diese Verlagerungsstelle deutlich fühlen. Sie gibt sich als Spannung und Druck handbreit oberhalb des Knies kund[1]).

Der Ausfall ist eine Energisierübung des Beines. Er kann mit Energisierübungen des Oberkörpers verbunden werden. Z. B.:

1. Angriffsstellung. 2. Von der Zentrale aus rechts Ferse erheben. Gleichzeitig links gestreckten Arm mit geballter Faust nach hinten abspreizen. 3. Ausfall des rechten Beines wie in vorhergegangener Übung und zugleich den energisierten linken Arm im großen Bogen nach oben führen, bis die Faust über Kopfhöhe steht. (Siehe Abb. des Fechters.) 4. Zurück zur Angriffsstellung und rechts wie links mehrmals energisch wiederholen. (Siehe bei der Abb. die Verlagerungsstelle über dem Knie beim Ausfall.)

[1]) Bei allen Kniebeugestellungen, ob mit oder ohne Ausfall, muß stets die Verlagerung dorthin stattfinden.

Im Zusammenhang mit dem Ausfall steht das regelrechte Laufen, das nur trainierte Frauen auszuführen vermögen. Anstatt den Oberkörper nach vorne zu werfen, wird er im Laufe krampfhaft zurückgehalten, wodurch dann die Rollbewegung der Oberschenkel entsteht, welche die schlecht laufende Frau so grotesk und hilflos erscheinen lassen.

Das Schaukelbecken

Eine gute Gleichgewichtsverlagerung, verbunden mit der Beherrschungsdisziplin der Zentrale, hat dann weiter die Beherrschung der Beckenbewegungen im Gefolge. Viele Mädchen und Frauen — besonders in Norddeutschland — tragen ihr Becken so lose, daß es bei jedem Schritt wie ein Schiff hin- und herschaukelt, und zwar in allen Richtungen. Bei den einen (zumal wenn sie auch noch der Untugend des Fersenganges huldigen, wippt das Becken von hinten nach vorne,[1]) bei anderen schaukelt es seitlich, oder es benimmt sich schlecht in der Diagonale. Die Darbietung eines Schaukelbeckens gibt auch der sonst sich vollendet benehmenden Dame das Gepräge des Ordinären in dieser Körperzone. Schaukelt nämlich das Becken nach vorne, so wird bei jedem Schritt der Bauch nach vorne dem Beschauer entgegengewippt, schaukelt das Becken seitlich, so geraten die beiden Gesäßhälften in eine lächerlich hüpfende Schaukelbewegung, welche die Frauen aus niederen Volksschichten charakterisiert.[2])

Ein Schaukelbecken ist immer ein Beweis, daß die Muskulatur, welche das Becken stramm halten sollte, sich in schlappem Zustande befindet und die ihr zukommenden Funktionen nicht erfüllt: die Gesäßmuskeln hängen schlapp, und da sie sich nicht energisch zusammenziehen, so bieten sie der Beckenbewegung von rückwärts keinen Widerstand; sind die Rückenmuskeln in der Gegend der Zentrale schlapp und unausgebildet, und ist die Bauch- und Oberschenkelmuskulatur schlapp, so kommt es zum seitlichen und diagonalen Schaukeln des Beckens. Erst

---

1) Heute zur Modebewegung erhoben und mit Absicht zur Schau getragen.

2) In Griechenland ist heute noch für Frauen mit Schaukelbecken die verächtliche Bezeichnung: „kámi pásso“ vorhanden.

während des allumfassenden Unterrichts in Körperkultur wird man diese Mängel vollständig gewahr und lernt, wie ihnen entgegen zu arbeiten ist. Man kann nach mehrmonatlichem Unterricht sehr wohl dahin gelangen, die Beckenbeweglichkeit zu beherrschen, wenn man die Muskeln ringsum systematisch anzuwenden lernt. Die Hauptsache aber ist, **daß man sich wieder einmal geistig mit einer Körpergegend beschäftigt, welche nicht zuletzt darum so verkommen ist, weil man durch falsche Moralbegriffe selbst die Gedanken an diese Region ausschließen zu müssen glaubte, und daher diese ganze Zone in entsprechendem Maße der hygienischen Vernachlässigung preisgab.**

Wenn man bedenkt, daß die Leibesmitte der Frau als der wichtigste Teil ihres Organismus betrachtet wird, und wenn man anderseits bedenkt, daß die Moralgesetze, mittels deren sie jeden Gedanken an diesen wichtigen Teil ihres Körpers ausschalten sollte, die Erfindung des männlichen Geschlechtes sind, so möchte man ausrufen: „Es ist Zeit, ihr Frauen, daß ihr euch eure eigene Körperethik aufstellt, deren Moralbegriffe der Wichtigkeit eurer Körperfunktionen angepaßt sind!" Es liegt nichts Unmoralisches für rein denkende Menschen darin, seine Aufmerksamkeit allen Körperzonen zuzuwenden, zumal wenn wie hier so evident zutage tritt, daß derjenige Teil am Frauenleib am meisten verkommen ist, der diesem Moralzwang des Ignorierens am meisten ausgesetzt war. Es gibt Tausende von gebildeten Frauen, die nicht einmal wissen, was das Becken ist!!

Der Nutzen der Arbeitseinteilung in der Beckenregion ergibt sich auch für die Beherrschung des sitzenden Körpers. Man fordere beispielsweise ein junges Mädchen auf, sich nur mit Trikot und Beinkleidern bekleidet ans Klavier zu setzen. Man beobachte dann, in welche nachteilige Mitleidenschaft das Becken vom Oberkörper gezerrt wird, sobald beide Hände gleichzeitig im Baß oder in der hohen Lage auf dem Klavier zu tun haben. Hätte man gelernt, den Thorax für sich alleine zu führen, so hielte man das Becken bei allen derartigen Bewegungen (nicht nur am Klavier) still. Dieses Beispiel ist eines der überzeugendsten von der Möglichkeit der Arbeitsteilung. Die Übungen, die dahin führen, sind folgende:

XLIX. Übung

A. Drehung des Oberkörpers auf der Grenze des Schultergürtels

1. Man setze sich auf einen Stuhl etwas nach vorne. Arme hängen seitlich lose herab. 2. Die linke Schulter bewegt sich äußerst langsam nach hinten und zieht dabei die rechte Schulter langsam nach vorne. Die Drehung darf nur soweit geführt werden, als der Schultergürtel an Beweglichkeit erlaubt. Rippen und Busen dürfen die Drehung nicht mitmachen. 3. Die rechte Schulter zieht äußerst langsam die linke wieder zurück und geht dann ihrerseits rechts nach rückwärts. Man muß die Grenze der Arbeit („n u r“ Schultergürtel) fest im Bewußtsein fixieren.

L. Übung

B. Drehung des Oberkörpers bis zur Busengrenze

1, 2 wie bei A. Nachdem zuerst die Schultergrenze in der Bewegung erreicht worden ist, darf sich nun auch der Busen mitdrehen. 3. Die rechte Schulter holt die linke in der gleichen Reihenfolge wieder zurück.

LI. Übung

C. Drehung des Oberkörpers nebst Mitbewegung der Taillenzone

1, 2, 3 wie oben. Nachdem die Grenze der Busenzone erreicht worden ist, wird auch noch die Taille mitgedreht, nicht aber das Becken. Einen Arbeitsvorteil erreicht man damit n i c h t. Ist die Beweglichkeit des Brustkorbes genügend geübt (was für sitzende Beschäftigungen nicht warm genug empfohlen werden kann!), so erreicht man genügenden Bewegungsumfang, ohne daß man das Becken in zerrende Mitleidenschaft zieht.

Bei allen Drehungen des Oberkörpers im Sitzen und Stehen ist die ästhetische Forderung, daß die Drehung o b e r h a l b des Beckens stattfinde, wenn anders die Bewegung nicht gemein wirken soll. Da man nicht lernt, wie der Ausdruck des Gemeinen an dieser Bewegung zu eliminieren ist, so verbietet die Anstandsregel kurzerhand jede Wendung des Oberkörpers im Sitzen als „unhöflich“.

Mancherlei Ungeschicklichkeiten des Körpers haben

Mode- und Anstandstorheiten und der Kulturkomfort geschaffen. Überzeugend beispielsweise wirkt die beim Bücken körperliche Ungeschicklichkeit, verlangt man von Erwachsenen über 30 Jahren, daß sie sich auf den Boden niederlassen sollen, so geht es nicht ohne Ächzen und Stöhnen, ohne affenhaftes Händeaufstützen oder einem tüchtigen Plumps. Und erst das Aufstehen! Als ob man eine Herkulesarbeit forderte! Und doch ist auch dieser Bewegungsakt anstatt grotesk und keuchend von jedem leicht auszuführen, sobald man wieder das „Nacheinander" der Arbeit, die Arbeitsteilung, in Anwendung bringt.

LII. Übung

Niederlegen

1. Angriffsstellung. 2. Arme über der Brust kreuzen.[1]) 3. Linkes Bein stellt sich aus der Zentrale nach rückwärts. 4. Gewicht wird nach hinten verlagert. 5. Rückwärts stehendes Bein kniet sich zuerst zu Boden. 6. Rechtes folgt. 7. Von der Kniestellung aus wird der linke Oberschenkel mit Gesäß seitlich auf den Boden niedergelassen, wodurch der aufrechte Oberkörper ebenfalls auf dem Boden anlangt. 8. Man streckt die Beine und Arme aus und läßt sich langsam auf den Rücken nieder.

LIII. Übung

Aufstehen aus der liegenden Stellung

1. Man erhebt den Oberkörper in Sitzstellung ohne Beihilfe der Arme.[2]) 2. Am Boden sitzend kreuzt man die Arme über der Brust. 3. Linker Unterschenkel wird auswärts nach hinten abgeknickt. 4. Rechter Fuß wird unter das linke Knie geschoben. 5. Mit Schwung des Oberkörpers erhebt man sich auf beide Knie. 6. Ein Bein wird vorwärts auf die Sohle gestellt. 7. Aufzug des Körpers in die aufrechte Stellung mittels der Wadenmuskeln des vorgestellten Beines auf dem Ballen des Fußes. 8. Arme werden niedergelassen. 9. Körper kehrt in die Angriffsstellung zurück.

---

[1]) Vgl. Übung XXXV.

[2]) Vermag man ohne Beihilfe der Arme nicht den Oberkörper aufzurichten, so werfe man die ausgestreckten Arme wie auf Fig. 65 über den Kopf und nehme einen tüchtigen Schwung auch mit den Armen. Das Aufrichten wird dadurch erleichtert.

TAFELN

ZU DEN

ÜBUNGEN



Fig. 1. Haltung zu Beginn der Übungen



Fig. 2. Haltung nach einem Monat



Fig. 3. Stramm energisierte Angriffsstellung. Nach drei Monaten



Fig. 4. Extrem stramm energisierte Haltung Äußerste vertikale Gleichgewichtsgrenze



Fig. 5. Normal energisierte Haltung



Fig. 6. Stramm energisierte korrekte Haltung von vorn



Fig. 7. Rumpfbeuge nach vorn
a) Angriffsstellung der Übung

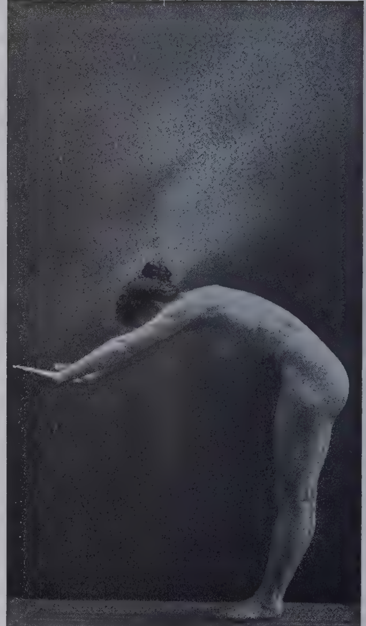


Fig. 8. Rumpfbeuge nach vorn
f) Abbeugung, erste Hälfte



Fig. 9. Rumpfbeuge nach vorn Fingerspitzen berühren den Boden



Fig. 10. g) Aufzug aus der Rumpfbeuge nach vorn



Fig. 11. Rumpfbeuge seitlich. Angriffsstellung (h)



Fig. 12. Rumpfbeuge seitlich. Rechter Arm steuert rückwärts



Fig. 13. Rumpfbeuge seitlich. Rückansicht vom Stadium Fig. 12. Siehe Muskeltätigkeit



Fig. 14. Einrollung der Oberarme (b)



Fig. 15. Kombinierte Armhochhebung (c). Zehenschluß der Füße (d)



Fig. 16. Vorneigung des Oberkörpers (e)



Fig. 17. Torso steht quer zu den Beinen, Arme auf Schulterhöhe (e)



Fig. 18. Schulterblätter werden eingezogen (f), Handflächen vom Daumen aus nach der Decke gedreht (g)



Fig. 19. Rückkehr zur großen Streckung (i)



Fig. 20. Langsame Drehung des Oberkörpers nach links quer zu den Beinen (k)



Fig. 21. Niederbeugen des nach links abgedrehten Oberkörpers (l)



Fig. 22. Schulterblätter einziehen. Handflächen zum Boden, Arme auf Schulterhöhe (m)

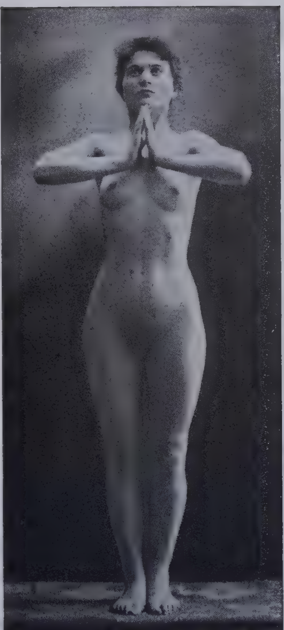


Fig. 23. Führung der Arme mittels Oberarmmuskulatur (s)



Fig. 24. Linke Torsoseite neigt den Rumpf nach rechts (v)



Fig. 25. Knieangriffsstellung



Fig. 26. Energisieren eines Armes; der übrige Körper bleibt relaxiert (b)



Fig. 27. Hochziehen der Hände in die Seiten mittels Oberarmmuskeln (f)



Fig. 28. Höchster Grad von Energisierung in vertikaler Richtung (g)



Fig. 29. Gelenkrelaxieren (d), Unterarm pendelt am Ellbogengelenk. Oberarm unbewegt auf Schulterhöhe



Fig. 30. Relaxier-Übung zur Erlangung von Hüftgeschmeidigkeit. Kreisen auf geschlossenen Knien

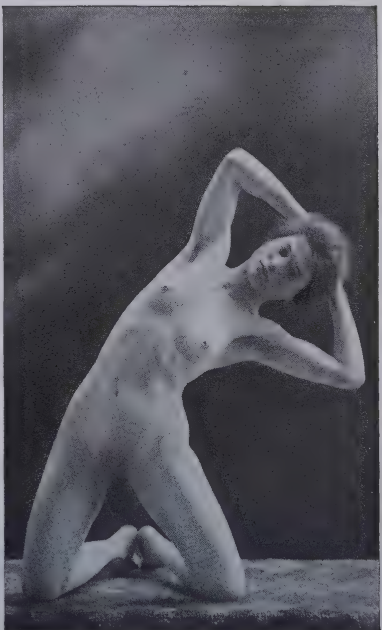


Fig. 31. Relaxiertes Kreisen um die Taille bei offenen Knien



Fig. 32. Schlecht relaxiert stehender Körper



Fig. 33. Relaxiert stehender Körper mit Beherrschung der Bauchvorstülpung



Fig. 34. Korrekt relaxierte Haltung ohne Reliefer-schlaffung



Fig. 35. Das Stehen mit schlechter Gleichgewichts-verlagerung als Vorläufer von Skoliose



Fig. 36. Angriffsstellung zum Gang (mit Handstütze auf den Hüften) (a)



Fig. 37. „Zentrale". Aufzugsstelle des Beines (b)



Fig. 38. Aufzug der Ferse von der Zentrale aus in der Profilansicht (b)



Fig. 39. Von der Zentrale aus wird das steife Bein nach vorne geführt! Fußspitze abwärts! (c)



Fig. 40. Oberschenkel ist energisiert Unterschenkel hängt relaxiert (d)



Fig. 41. Verlagerung des Gleichgewichts in das auftretende Bein. Brustkorb kommt mit nach vorn! (g)



Fig. 42. Pendelaktion des rechten Beines
Brustkorb hoch! (h)



Fig. 43. Wirkung eines guten Ganges
auf das Relief des Rückens



Fig. 44. Das rechte Bein pendelt von der Zentrale aus nach vorn (h)



Fig. 45. Wirkung des Beinaufzugs auf die Muskeln an der Innenseite des Oberschenkels



Fig. 46. Verlagerung des Gleichgewichts in das aufgesetzte rechte Bein. Stramme Relieflinie!

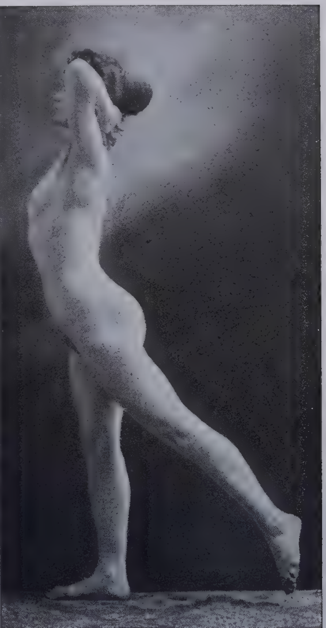


Fig. 47. Erheben des linken Beines von der Zentrale aus. Pendelbereitschaft (h)



Fig. 48. Ausnützung des Ganges bis zum Erscheinen des Leistengrübchens



Fig. 49. Übung zur Entwicklung des Muskelgefühls in der Leistengegend



Fig. 50. Kniebeuge bei geschlossenen Knien, Beherrschung der ganzen Bewegung von der Zentrale aus



Fig. 51. Die gestreckten Arme werden langsam nach rückwärts geführt. Kopf und Brust neigen sich hinten über (b, c)



Fig. 52. Man strebt langsam mit den Händen die aufgezogenen Fersen zu erreichen (c, d)



Fig. 53. Hände berühren die hochgezogenen Fersen (d) (Siehe auch Oberarmrelief!)



Fig. 54. Fehlerhafte Haltung beim stehenden Frisieren. Man beachte den Einfluß auf das Relief von Busen, Bauch und Gesäß



Fig. 55. Richtige Arbeitsverteilung an die in Frage kommenden Muskelgruppen



Fig. 56. **Allgemein gebräuchliche Haltungsunart beim Hochreichen**



Fig. 57. **Schrittstellung der Beine, Gleichgewichtsverlagerung nach rechts, Arbeit mittels Oberarm bedingt ästhetischere Haltung**

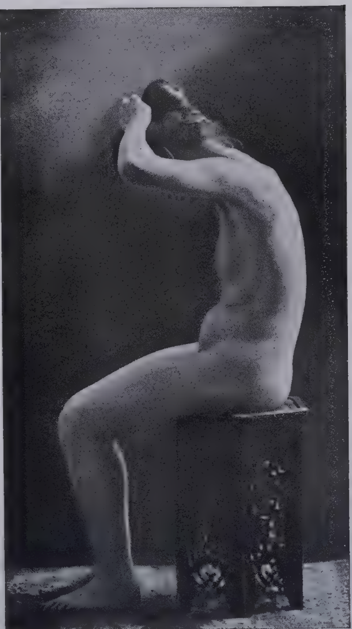


Fig. 58. Durch schlechte Verteilung der Arbeitsrollen: schlappes Busenrelief, häßliches Aufsteigen des Bauches



Fig. 59. Durch Benützung der Oberarmmuskulatur und Anspannung der Zentrale ästhetischere Körperdarbietung



Fig. 60. Fehlerhafte Kopfhaltung, welche Doppelkinn und verhäßlichende Wangenfalten bedingt



Fig. 61. Durch richtige Kopfhaltung vom Nacken aus werden Doppelkinn und seitliche Wangenfalten eliminiert (b)



Fig. 62. Vollkommene übergeneigte Kopfhaltung ohne Doppelkinn, ohne Wangenfalten, ohne Druck auf den Kehlkopf



Fig. 63. Relaxierte Rückenlage. Alle Muskelspannung ist aufgehoben XII (a)



Fig. 64. Relaxierte Rückenlage verbunden mit rhythmischen Atemübungen XII (b)



Fig. 65. Von den Zehen bis zu den Fingerspitzen stramm energisierter Körper

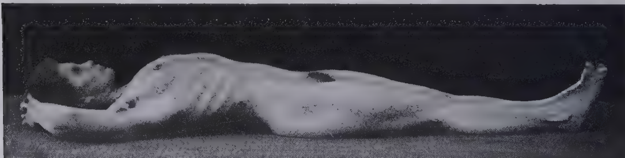


Fig. 66. Angriffsstellung. Normal energisierte Rückenlage

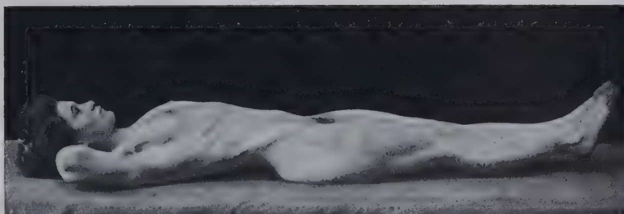


Fig. 67. Fersenaufzug bei gestreckten Beinen. XIII. Übung
Übung zur Stärkung der Bauchmuskulatur



Fig. 68. Knieaufzug in der Rückenlage. Füße und Knie auf gleicher Höhe gehalten



Fig. 69. Knie aus der Kniebeuge hoch aufrichten (Durchdrücken!) (d)



Fig. 70. Beinwechsel in der Rückenlage. Beide Knie sollen durchgedrückt sein. XV



Fig. 71. Rumpfaufzug in der Rückenlage auf Schulterblatt und Fersenstütze. XVI



Fig. 72. Rumpfaufzug in der Rückenlage auf Schulterblatt- und Sohlenstütze. XVII



Fig. 73. Rumpfaufzug in der Rückenlage auf Ellbogen- und Sohlenstütze. XVIII



Fig. 74. Freies Aufrichten des Oberkörpers in Rückenlage mit Fersenstütze. XIX

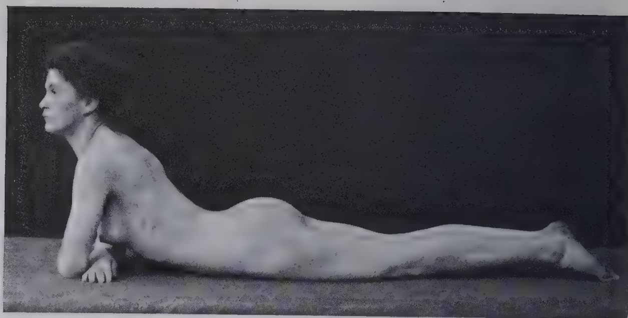


Fig. 75. Angriffsstellung: relaxierte Bauchlage. XX



Fig. 76. Horizontaler Rumpfaufzug mit Stützpunkt auf Zehen u. Ellbogen



Fig. 77. Hoher Rumpfaufzug mit Stützpunkt auf Zehen und Ellbogen. XXI



Fig. 78. Hüftenlage relaxiert. XXII

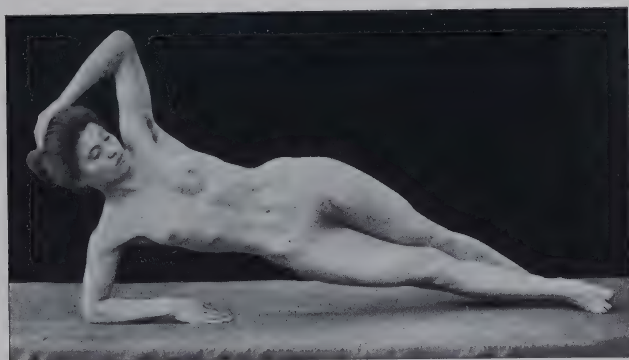


Fig. 79. Rumpfaufzug in der Hüftenlage. XXII

